कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक

महाराष्ट्र शासन द्वारा स्थापित, यूजीसी मान्यताप्राप्त, नॅक बी++ श्रेणीप्राप्त

मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र

महाराष्ट्र राज्यात संस्कृत शिक्षण आणि संस्कृत संवर्धनासाठी १८ सप्टेंबर १९९७ रोजी नागपूर जिल्ह्यात रामटेक येथे कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाची स्थापना झाली. महाराष्ट्र शासन स्थापित, यूजीसी मान्यताप्राप्त, नॅक बी++ श्रेणीप्राप्त संपूर्ण महाराष्ट्रात केवळ एकमेव संस्कृत विश्वविद्यालय आहे. विश्वविद्यालय अनुदान आयोगाच्या दूरस्थ शिक्षा परिषदेकडून २०१९ साली कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाच्या मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राला मान्यता प्राप्त झाली आहे (F.No. १-११/२०१९). मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राद्वारे अधोनिर्दिष्ट अभ्यासक्रम सुरू करण्यात आले आहे. सर्व अभ्यासक्रमांना दूरस्थ शिक्षण केंद्राकडून मान्यता प्राप्त असून जानेवारी आणि जुलै अश्या दोन सत्रात प्रवेश देण्यात येत आहे.

P.G. Courses

Sr. No.	Course	Eligibility	Duration
1.	M.A. Sankrit	Graduation in any discipline from any recognized university	2 years (4 Semesters)
2.	M.A. Yogashastra		

Diploma Courses

Sr. No.	Course	Eligibility	Duration
3.	Diploma in Sankrit Agama	H.S.C. or it's Equivalent	2 years (4 Semesters)
4.	Diploma in Yoga Application		
5.	Diploma in Early Childhood Care Education		

Certificate Courses

Sr. No.	Course	Eligibility	Duration
6.	Certificate course in Spoken Sanskrit	S.S.C. or it's equivalent	6 months
7.	Certificate course in Sanskrit writing		
8.	Certificate course in Geeta		
9.	Certificate course in Yoga Setu	H.S.C.	3 months

कु. रेणुश्री बनसोड
सहायक प्राध्यापिका
मो. 9370530313

कु. श्रीवरदा माळगे
सहायक प्राध्यापिका
मो. 9970502670

~ संपर्क ~
डॉ. हृषीकेश दलाई
संचालक, मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र
कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक,
मौदा रोड, रामटेक-441106, जि. नागपूर (महाराष्ट्र)
मो. 8087650981
Ramtek : Ph. & Fax 07114-255549, 255787
Web Site : www.kksanskrituni.digitalunivercity.ac
E-mail : kksuodl@gmail.com



MAY-1-I-04

कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक

महाराष्ट्र शासन द्वारा स्थापित, यूजीसी मान्यताप्राप्त, नॅक बी++ श्रेणीप्राप्त

एम.ए. योगशास्त्र

प्रथम सत्र - चतुर्थ प्रश्नपत्र

योगसंप्रदाय - ०४



प्रकाशक
मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र
कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक,
मौदा रोड, रामटेक-441106, जि. नागपूर (महाराष्ट्र)

MAY-1-I-04

कविकुलगुरु-कालिदास-संस्कृत-विश्वविद्यालयः, रामटेकम्

महाराष्ट्र शासन द्वारा स्थापित, यूजीसी मान्यताप्राप्त, नॅक बी++ श्रेणीप्राप्त

प्रधान संपादक

प्रो. श्रीनिवास वरखेडी

मा. कुलगुरु

संपादक

डॉ. कलापिनी अगस्ती

विभाग प्रमुख,

भारतीय दर्शन विभाग

कार्यकारी संपादक

डॉ. हृषीकेश दलाई

संचालक

मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र

एम.ए. योगशास्त्र

प्रथम सत्र – चतुर्थ प्रश्नपत्र

योगसंप्रदाय – ०४

प्रकाशक

मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र

कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक

मौदा रोड, रामटेक–४४११०६, जि. नागपूर (महाराष्ट्र)

विषय विशेषज्ञ समिति
१. प्रा. मधुसूदन पेन्ना, अधिष्ठाता – भारतीय तत्वज्ञान व संस्कृती संकाय क.का.सं.वि.
२. डॉ. कलापिनी अगस्ती, विभाग प्रमुख, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
३. डॉ. रेणुका करंदीकर, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
४. डॉ. श्रद्धा उपाध्ये, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
५. प्रा. सचिन डावरे, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
६. डॉ. धीरजकुमार पाण्डेय, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
७. प्रा. रेणुश्री बनसोड, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
८. प्रा. मिथिलेश भाकरे, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.

पाठ्यसामग्री लेखक
प्रकरण १ – श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय सहावा – ध्यानयोगः :–
१) सौ. वंदना बखले २) सौ. कल्पना चांदुरकर
प्रकरण २ – श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय सोळावा – दैवासुरसम्पद् विभाग योगः :–
१) सौ. वंदना बखले २) सौ. कल्पना चांदुरकर
प्रकरण ३ – अमृतनादोपनिषद् :– १) डॉ. कलापिनी अगस्ती
प्रकरण ४ – योगतत्त्वोपनिषद् :– १) डॉ. कलापिनी अगस्ती

सह–संपादक
१) प्रा. रेणुश्री बनसोड, सहाय्यक प्राध्यापक, मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र
२) प्रा. श्रीवरदा माळगे, सहाय्यक प्राध्यापक, मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र

ISBN - 978-93-85710-70-4

प्रकाशक – संचालक, मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र, क.का.सं.वि. रामटेक

अक्षररचना/मुद्रक
युरो वर्ल्ड पब्लिकेशन, नागपूर. मो. – 8788964826

संपर्क :–
संचालक,
मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र
कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक
मौदा रोड, रामटेक–४४११०६, जि. नागपूर (महाराष्ट्र)
Ph. & Fax 07114-255549, 255787
Web Site : www.kksanskrituni.digitaluniversity.ac
E-mail : kksuodl@gmail.com, odl@kksu.org

मा. कुलगुरुंचे मनोगत

कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाच्या मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राद्वारे संस्कृत आणि योगशास्त्र या दोन विषयांमध्ये पदव्युत्तर पदवीची परिनिष्ठित अध्ययन सामग्री प्रकाशित करण्यात येत आहे.

संस्कृत-भिन्न क्षेत्रातील जिज्ञासूंना भारतीय विद्यांचे आकर्षण आहे. विशेषत: संस्कृत शिकण्याची इच्छा आहे, परंतु कार्यव्यवधान वा अन्य कारणाने ते नियमित रूपात संस्कृताध्ययन करू शकत नाही. अशा सर्व जिज्ञासूंसाठी मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राद्वारे संस्कृत व योगशास्त्र या विषयांमध्ये एम्. ए. अर्थात् पदव्युत्तर पदवीशिक्षणाचा प्रारंभ सत्र २०२०-२१ पासून होत आहे. सद्य:स्थितीत बदललेल्या अध्ययनसंस्कृतीत सर्वांनाच आवडत्या विषयाचे शिक्षण घेणे सुलभ व सुकर होणार आहे. मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राद्वारे विश्वविद्यालयाच्या शिक्षणाची व्याप्ती विस्तृत होईल. दूर राहून देखील मुक्त व दूरस्थ शिक्षण व्यवस्थेत आता ऑनलाईन शिक्षण तंत्रज्ञानाची सहाय्यता प्राप्त होणार आहे. त्यामुळे गुणवत्तेत कोणतीही न्यूनता राहणार नाही.

सदर अभ्यासक्रम प्रथम स्थानिक भाषेत अर्थात् मराठीत आणि टप्याटप्याने राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय आणि संस्कृत भाषेत उपलब्ध होतील. विभिन्न क्षेत्रातील जिज्ञासूंद्वारे संस्कृत भाषा विविध क्षेत्रातील लोकांपर्यंत तर पोहचेलच, परंतु ती क्षेत्रेही प्रभावित करेल असा मला विश्वास आहे. संस्कृत तथा प्रांतीय भाषा यांचा संबंध दृढ करण्यास हा प्रयत्न महत्त्वपूर्ण सिद्ध होईल.

या अभ्यासक्रमाची अध्ययन सामग्री साहित्य आणि योग विभागांतील प्राध्यापकांच्या परिश्रमाने तयार करण्यात आली आहे. या अध्ययन सामग्रीच्या प्रकाशनासाठी अविश्रांत परिश्रम घेणाऱ्या संपादक मंडळ, लेखक आणि मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्र संचालक डॉ. हृषीकेश दलाई, प्रा. श्रीवरदा माळगे आणि प्रा. रेणुश्री बनसोड यांचे मी अभिनंदन करतो.

प्रो. श्रीनिवास वरखेडी

कुलगुरु

विषयानुक्रम

१. श्रीमद्भगवद्गीता
षष्ठोध्याय: ध्यानयोग:

१.१ प्रस्तावना –

भगवद्गीतेला उपनिषदाचा दर्जा प्राप्त आहे. म्हणूनच प्रत्येक अध्यायाच्या शेवटी 'उपनिषत्सु' अशी संज्ञा येते. प्रत्येक उपनिषद हे आत्मप्राप्तीचा मार्ग दाखवते. भगवद्गीता हे तर प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्णाने गायलेले उपनिषद आहे. लोककल्याणासाठी भक्त व सखा अर्जूनाच्या माध्यमातून ते अमृतमधुर वाणीने वात्सल्यपूर्ण उपदेश करतात. त्यात मातेची ममता दिसते. म्हटलेच आहे,

'पार्थाय प्रतिबोधितां भगवता नारायणेन स्वयं
व्यासेन ग्रथितां पुराणमुनिना मध्येमहाभारतम्।
अद्वैतामृतवर्षिणीं भगवतीमष्टादशाध्यायिनी
मम्ब त्वामनुसंदधामि भगवद्गीते भवद्वेषिणीम्।।'

प्रत्येक शास्त्रग्रंथाला अनुबंधचतुष्टय असतो. भगवद्गीता तर प्रस्थानत्रयींपैकी एक आहे. तिचा अधिकारी मुमुक्षु, विषय-जीव-परमात्म्यैकाचे ज्ञान, प्रयोजन-मिथ्या भवसागरातून मुक्ती व संबंध-शरीर-मन-इन्द्रिये-पुत्र इत्यादिंबद्दल असलेला आत्मभाव मिथ्या आहे हे पटवणे आहे. आत्म्याचा कुणाशीच संबंध नाही.

यासाठी ज्ञानमार्ग, भक्तीमार्ग, कर्ममार्ग, सन्यासमार्ग, क्षेत्र-क्षेत्रज्ञाचा मार्ग, ध्यानमार्ग असे अनेक मार्ग सांगितले. त्यापैकी ध्यानमार्ग-अष्टांगयोग ही परमात्म्याजवळ पोचणाऱ्या शिडीची पहिली पायरी आहे असे सांगितले. मायेच्या प्रभावाखाली, अविद्येमुळे झोपलेल्या जीवात्म्याला जागे करून त्याचे स्वरूप दाखवणे हे या ग्रंथाचे प्रयोजन आहे. पाचव्या अध्यायापर्यंत सांख्यायोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग सांगितल्यावर पाचव्या व सहाव्या अध्यायात सन्यासयोग व ध्यानयोग सांगितला आहे.

यात इन्द्रियनिग्रह (दम) मनोनिग्रह (शम) व आत्मौपम्य या महत्वाच्या विषयांवर मार्गदर्शन केले आहे. 'सर्वकर्मफलत्याग' हे तर गीतेचे ब्रीदवाक्य आहे. सर्वसामान्य मनुष्याला वैराग्याची वाट कठीण वाटते, कर्मफलत्याग जमत नाही म्हणून यम-नियम-आसन-प्रत्याहार-धारणाध्यान व समाधी या सोपानांद्वारे योगारूढ व्हावयास सांगितले आहे.

१.२ उद्देश –

१. भगवद्गीतेच्या सहाव्या अध्यायाची परिचय करून देणे.
२. भगवद्गीतेनुसार ध्यानयोगाची प्रक्रिया समजाऊन देणे.

१.३ सहाव्या अध्यायातील श्लोकांचा अन्वय व अर्थासहीत स्पष्टीकरण

श्रीभगवानुवाच

१) **अनाश्रितः कर्मफलं कार्य कर्म करोति यः।**
स सन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः।।१।।

अन्वय :– यः कर्मफलं अनाश्रितः कार्यं कर्म करोति, सः सन्यासी च योगी च, निरग्निः अक्रियः च न।

अर्थ :– जो कर्मफलाची अपेक्षा न करता आपले विहित कार्य करतो तो योगी व तोच सन्यासी होय. जो अग्निहोत्रादि कर्मे सोडून निरग्नि बनतो किंवा कोणतेही कार्य न करता आळशी होऊन राहतो तो सन्यासी किंवा योगी नाही.

स्पष्टीकरण :– 'कर्मफलं अनाश्रितः कार्यं' म्हणजेच कर्मफळावर अश्रित नसलेले कार्य. अर्थात फळाची अपेक्षा न करता केलेले विहित कार्य. दुसऱ्या अध्यायातही हेच सांगितले आहे, 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन' अर्थात मनुष्याचा अधिकार केवळ कर्म करण्यावर आहे, त्याच्या फळावर नाही. जो काम्य कर्म करतो तो सन्यासी नाही.

पण आपल्या वर्णाश्रमानुरूप जो विहित कार्य काहीही अपेक्षा न ठेवता करतो तोच सन्यासी व योगी होय. सन्यास म्हणजे, त्याग. योगशास्त्र म्हणते 'योगा श्चित्तवृत्तिनिरोधः।' अर्थात ज्याने चित्तवृत्तींवर विजय मिळवला तो योगी, तो समाधानी. म्हणजेच विषयाचा त्याग करणारा योगी होय व जो त्यागी तोच सन्यासी होय.

कर्माचे दृश्य फळ म्हणजे धन दौलत वगैरे. उदा. उत्तम अभ्यास करणे हे कर्म उत्तम अंकांसाठी; उत्तम अंक मिळाले की उत्तम नोकरी; उत्तम नोकरी केली की अधिक धन, मग धनाने घर-गाडी घेणे. विद्यादान केल्याने मिळणारे पुण्य हे अदृश्य फळ. अशा तऱ्हेने मनुष्याचा संपूर्ण व्यवहार म्हणजे कर्माचे रूपांतर फळात (धनात) व धनाच्या बदली परत कर्मात, असा असतो. हे दुष्ट कर्मचक्र सतत सुरू असते. जर मनुष्य फळाच्या अपेक्षेत कर्म करेल तर या कर्मचक्रामुळे जन्ममरणाच्या फेऱ्यातून सुटणारच नाही पण जर कर्मफळाचा त्याग केला तर तो जन्ममरणाच्या चक्रातून सुटून भवसागर तरून जाईल. म्हणून अनाश्रितः कर्मफलं असे कार्य करण्यास योग्याला सांगितले आहे.

२) **यं सन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव।**
न ह्यसंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन।।२।।

अन्वय :- हे पाण्डव। यं सन्यासं इति प्राहुः तं योगं विद्धि, कश्चन असंन्यस्तसंकल्पः योगी न भवति हि।

अर्थ :- हे पाण्डव म्हणजेच पाण्डूपुत्र अर्जुना, ज्याला संन्यास म्हणतात त्यालाच तू योग समज. कारण मनाचे संकल्प सोडल्याशिवाय कोणी योगी होऊ शकत नाही.

स्पष्टीकरण :- 'असंन्यस्तसंकल्प' म्हणजे भोगवासनांचा समूळ त्याग न केलेला. म्हणूनच म्हटले आहे 'असंन्यस्तसंकल्पः योगी न भवति।' म्हणजे मनातील भोगवासनांचा त्याग केल्याशिवाय योगी होता येत नाही. योगी व संन्यासी दोघांनाही भोगवासनांचा त्याग सांगितला आहे. म्हणूनच संन्यास व योग एकच आहे. पाचव्या अध्यायात म्हटलेच आहे, 'यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते।'

३) **आरूरूक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।**
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते।।३।।

अन्वय :- योगं आरुरुक्षोः मुनेः कर्म कारण म उच्यते, योगारुढस्य तस्य एव शमः कारण म् उच्यते।

अर्थ :- या श्लोकात योगारुरुक्षु व योगारुढ यांचे लक्षण सांगितले आहे. जो योगसाधना करू इच्छितो तो योगरुरुक्षु व ज्याने योगसाधना करून योग साध्य केला आहे तो योगारुढ होय. येथे योगरुरुक्षुचे साधन कर्म व योगारुढाचे साधन शम (मनोनिग्रह) सांगितले आहे.

स्पष्टीकरण :- योगसाधकाला यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान इत्यादि क्रियांमध्ये नियमपालन-अनुष्ठान-अभ्यास ही कर्मे करावीच लागतात. सतत न कंटाळता त्याला यम-नियमांचे पालन करावे लागणार. म्हणून त्याला कर्म हे साधन सांगितले आहे. पण एकदा का समाधी अवस्था प्राप्त झाली की केवळ मनोनिग्रहाने योगी त्यात कितीही काळ राहू शकतो.

४) **यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते।**
सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारुढस्तदोच्यते ।।४।।

अन्वये :- यदा हि इन्द्रियार्थेषु च कर्मसु न अनुषज्जते, तदा सर्वसंकलपसंन्यासी योगारुढः उच्यते।

अर्थ :- या श्लोकात योगारुढाचे साधन शम म्हणजे काय हे सांगितले आहे.

१) इन्द्रियार्थेन अनुषज्जते = विषयात अडकत नाही.

२) सर्वसंकल्पसंन्यासी = मनाचे सर्व संकल्प सोडणारा.

३) कर्मसु न अनुषज्जते = कर्मात (फलात) गुंतत नाही.

इन्द्रियजन्य विषयात न गुरफटणे, कर्मफलात न अडकणे व सर्व संकल्पांचा त्याग करणे याला यम म्हणतात. ज्यावेळी हे तीनही सिद्ध होतात, त्यावेळी तो साधक योगारुढ म्हणवला जातो. तेव्हा त्याचा योग सिद्ध होतो.

जेथे संकल्प केला जातो तेथे मागोमाग फल येतेच. संकल्प काही प्राप्त करण्यासाठी असतो. ही प्राप्ती म्हणजेच फळ, ते सोडले पाहिजे. 'संकल्पमूला हि सर्वे कामाः।'

५) **उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।**
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ।।५।।

अन्वय :– आत्मना आत्मानं उद्धरेत्, आत्मानं न अवसादयेत्। आत्मा एव हि आत्मना बन्धुः, आत्मा एव आत्मनः रिपुः।

अर्थ :– मनुष्याने आत्मबलाने आत्म्याचा उद्धार करावा आत्म्याची अवनति कधीही होऊ देऊ नये कारण आत्माच आत्म्याचा बंधू व आत्माच आत्म्याचा शत्रू आहे.

स्पष्टीकरण :– सुखस्य दुःखस्य न कोऽपि दाता।
परो ददाति इति कुबुद्धिरेषा।।

अर्थात सुख-दुःख, जय-पराजय, लाभ-हानी हे सर्व मनाचे खेळ आहेत. जो आत्मबलाने मनावर व शरीरावर ताबा मिळवतो तो स्वरूपाला जाणतो. अर्थात त्याचा उद्धार होतो. याउलट जो विषयसुखात रममाण होतो, तो काम-क्राध-लोभ-मोहाच्या फेऱ्यात अडकतो व दुःखी होतो. समजा एखाद्या वस्तुची कामना केली, ती मिळाली तरी शाश्वत नाही म्हणून दुःख होते. याउलट मिळाली नाही तरी दुःख होते. म्हणजेच लैकिक विषयात अडकलेला जीव आत्मोद्धार करू शकत नाही. तो आत्म्याचा विचारही करू शकत नाही. शरीर-मनाला मी समजून तो स्वतःचीच अधोगती करतो. अर्थात कोणा दुसऱ्यामुळे मला दुःख प्राप्त झाले किंवा दुसऱ्याच्या कृत्यामुळे माझा उत्कर्ष झाला नाही. हे म्हणणे सर्वस्वी चूक आहे. उद्धारकर्ता किंवा अधोगतीकर्ता आपले आपणच असतो. म्हणून स्वतःला ओळखून त्यालाच मित्र करा. याच अर्थात आत्म्याला मित्र व शत्रु म्हटले आहे.

६) **बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मता जितः।**
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ।।६।।

अन्वय :– येन आत्मना एव आत्मा जितः, तस्य आत्मनः बन्धुः आत्मा, अनात्मनः तु शत्रुत्वे आत्मा एव शत्रुवत् वर्तेत।

अर्थ :– ज्याने आत्मबलाच्या द्वारे स्वतःच्या आत्म्याला जिंकले, त्याचा आत्मा हा त्याचा बन्धू होय. याउलट ज्याने आत्मा जिंकला नाही, त्याचा आत्मा हा त्याचा शत्रु होय.

स्पष्टीकरण :– ज्याने स्वतःस जिंकले म्हणजेच स्वतःच्या शरीरावर व मनावर काबू मिळवला, त्याने स्वतःचाच उद्धार केला. याउलट जो स्वेच्छाचारी आहे, विषयभोगलोलूप आहे, तो स्वतःचाच घातक आहे. म्हणून आत्मसंयमाने आपण स्वतःचाच मित्र होतो. लौकिक सुख हे क्षणिक असते, हे कळले की आत्मा तिकडे पहातही नाही व स्वतःचा उद्धार करतो.

७) **जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः।**
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः।।७।।

अन्वय :– जित-आत्मनः प्रशान्तस्य परम आत्मा शीत-उष्ण सुख-दुःखेषु तथा मानापमानयोः समाहितः (भवति)

अर्थ :– ज्याने स्वतःवर विजय मिळवला, ज्याने पूर्ण शान्ती मिळवली, त्याचा आत्मा परम म्हणजे महान होतो. आणि गरमी-थंडी, सुख-दुःख, मान-अपमान या शारीरिक व मानसिक द्वंद्वांकडे समभावाने पाहतो.

स्पष्टीकरण :– अर्थात ज्याने मन-इन्द्रिय व शरीर या संघातावर विजय मिळवला तो अपार समाधानात राहतो. ही सर्व द्वन्द्वे त्याची नसून आत्मा हा अविकारी व निर्गुण निराकार असल्यामुळे तो सर्व दुःखांपासून अलिप्त आहे हे त्याला समजते. अशा योग्याचा आत्मा परमात्मस्वरूप होतो. उदा. आत्मा अणुस्वरूप आहे व परमात्मा विभू स्वरूप आहे. अणुस्वरूप आत्मा दुःखमुक्ती व सुखप्राप्ती इच्छितो. पण विभूस्वरूप परमात्मा सर्वत्र असल्यामुळे त्याला

काहीही प्राप्त करायचे नसते.

८) **ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः।**
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः।।८।।

अन्वय :– ज्ञान–विज्ञान–तृप्त–आत्मा कूटस्थः विजित–इन्द्रियः सम लोष्ट–अश्म–काञ्चनः योगी युक्तः इति ह उच्यते।

अर्थ :– जो ज्ञान व विज्ञानाने तृप्त झाला, जो सर्वोच्च पदी अविचल उभा आहे, ज्याने विशेषत्वाने इन्द्रियांवर जय प्राप्त केला आहे, तसेच ज्याला मातीचे ढेकूळ–दगड–सोने ही सारखीच वाटतात, त्याचा योग सिद्ध झाला असे समजावे.

स्पष्टीकरण :– ज्ञान = शास्त्रोक्त पद्धतीने पदार्थाचे यथार्थ ज्ञान
विज्ञान = त्या ज्ञानाचा प्रत्यक्ष अनुभव अर्थात विशेष ज्ञान.

ज्यावेळी 'सर्वं इदम् ब्रह्म' असे ज्ञान होते तेव्हा सर्वांभूती परमेश्वरच दिसतो. मग सुवर्ण अधिक मौल्यवान किंवा दगडाची किंमत मातीमोल हा भाव संपतो. हे सर्व ब्रह्मापासूनच उत्पन्न झाले म्हणजे ब्रह्मच आहे हा एकमेव भाव उत्पन्न होतो. तेव्हा त्याला युक्त योगी म्हणतात.

९) **सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु।**
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ।।९।।

अन्वय :– सुहृत् मित्र अरि उदासीन मध्यस्थ द्वेष्य साधुषु बन्धुषु अपि च पापेषु समबुद्धिः विशिष्यते।

अर्थ :– सुहृत्, मित्र, शत्रू, उदासीन, मध्यस्थ, द्वेष करण्याजोगा बांधव, साधू आणि पापी या सर्वांविषयी ज्याची बुद्धी सम आहे तो विशेष योग्यतेचा मनुष्य होय.

सुहृत = प्रत्युपकारांची अपेक्षा न करता उपकार करणारा, जो कोणाचे वाईट करत नाही.

मित्र = सर्वदा मित्राचे हित करण्यास तत्पर. तो मित्राच्या विचारण्याची वाट पहात नाही.

अरि = शत्रु अर्थात अकल्याण करणारा

उदासीन = आपली हानी झाली किंवा लाभ झाला तरी ज्याला सुख–दुःख होत नाही, तो शत्रुही नाही व मित्रही नाही.

मध्यस्थ = विवाद उत्पन्न झालयास जो निःपक्षपातीपणे निर्णय करेल.

द्वेष्य = सगळ्यांकडून ज्याचा द्वेष केला जातो

बंधु = बंधू–बांधव, नातेवाईक

साधु = संत–महात्मा

पाप = पापी, दुर्गुणी

असे मनुष्याचे नऊप्रकार यात सांगितले आहेत. पण या सर्वांभूती ब्रह्मस्वरूप (समदृष्टीने) पहाणारा योगारूढ पुरूषांमध्येही श्रेष्ठ आहे.

१०) **योगी युज्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।**
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः।।१०।।

अन्वय :– योगी रहसि स्थितः एकाकी, यतचित्तात्मा निराशी; अपरिग्रह; (च सन्) सततं आत्मानं युज्जीत.

अर्थ :– इथून ध्यानधारणा कशी करावी हे सांगितले आहे.

योग्याने एकान्तात राहून अंतः करणासहित शरीराला आपल्या नियंत्रणात ठेवावे, त्याने वनात किंवा पर्वतगुहेत ध्यान करावे जिथे ध्यानास बाधा येणार नाही, एकट्यानेच साधन करावी. निराशी म्हणजे तृष्णाहीन अर्थात भोगवासना सोडावी. अपरिग्रह म्हणजे संग्रह न करणे अर्थात भोगसाधनांचा संग्रह करू नये. मनाला सतत परमात्मविचारात प्रवृत्त करावे. येथे योगसाधनेची पूर्वतयारी सांगितली आहे.

११) **शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।**
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्।।११।।

अन्वय :– शुचौ देशे, न अति उच्छ्रितं, न अति नीचं, चैलाजिन कुशोत्तरम्, आत्मनः स्थिर आसनं प्रतिष्ठाप्य।

अर्थ :– 'स्थिरसुखमासनम्' योगशास्त्रात जे आसन आपल्या प्रकृतीला सुखावह व सहज असते त्या आसनात ध्यानधारणा करावी असे म्हटले आहे. हे आसन पवित्र व स्वच्छ जागी करावे. ही जागा जास्त ऊंच किंवा जास्त नींच नसावी. आधी दर्भ पसरून त्यावर मृगाजीन किंवा व्याघ्रचर्म घालून त्यावर तलम वस्त्र पसरावे आणि त्यावर योगसाधनेला सुरूवात करावी. हे आसन डगमगणारे नसावे तर स्थिर असावे. असे आसन स्थिर स्थापन करून मग पुढे –

१२) **तगैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।**
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये।।१२।।

अन्वय :– तत्र आसने उपविश्य मनः एकाग्रं कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः (सन्) आत्मविशुद्धये योगं युञ्जात्।

अर्थ :– तेथे आसनावर बसून चित्त व इन्द्रिये यांना आवरून, मन एकाग्र करून आत्मशुद्धीसाठी योग करावा.

१३) **समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।**
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।१३।।

अन्वय :– स्थिरः (भूत्वा) काय – शीरोग्रीवं अचलं समं धारयन् स्वं नासिकाग्रं संप्रेक्ष्य च दिशः अनवलोकयन्।

अर्थ :– स्थिर राहून, शरीर–डोके व मान ही सरळ रेषेत निश्चल ठेवून, नासाग्रावर दृष्टी लावून आणि इकडे–तिकडे न बघता बसावे. अर्थात स्थिर दृष्टी ठेवावी.

१४) **प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।**
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः।।१४।।

अन्वय :– प्रशान्तात्मा, विगतभीः, ब्रह्मचारिव्रते, स्थितः, मनः, संयम्य, मच्वितः, मत्परः, युक्त आसीत।

अर्थ :– अतिशय शांत अन्तःकरणाने, कुठलीही भिती न बाळगणारा, ब्रह्मचर्याचे पालन करणारा, मनोनिग्रह करणारा, माझ्या ठिकाणी चित्त लावून व मलाच श्रेष्ठ मानून मत्परायण होणारा, असे बसावे.

येथे ब्रह्मचर्यपालनात गुरूसेवा, भिक्षा–भोजन इत्यादिंचा समावेश आहे. चित्त परमात्म्यावर स्थिर करावे.

१५) **युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः।**
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति।।१५।।

अन्वय :– एवं सदा आत्मानं युञ्जन्, नियतमानसः योगी निर्वाणपरमां मत्संस्थां शान्तिं अधिगच्छति।

अर्थ :– अशा तऱ्हेने (श्लोक १०–१५) आचरण करणाऱ्या, सदैव योगतत्पर व मनावर विजय मिळवलेला आणि मनाला परमात्म्यावर केंद्रित करणाऱ्या योग्याला परमोच्च शांती (मोक्ष) मिळते व तो ब्रह्मस्वरूप होतो.

१६) **नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।**
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।।१६।।

अन्वय :– हे अर्जुन। अति अश्नतः तु योगः न अस्ति एकान्त अश्नतः च न, अतिस्वप्नशीलस्य च न, जाग्रतः न एव।

अर्थ :– हे अर्जुना पुष्कळ खाणाऱ्याला (खादाड) तसेच उपाशी राहणाऱ्याला, अति झोपणाऱ्या किंवा अजिबात न झोपणाऱ्याला योग साध्य होत नाही.

अर्थात खाणे–पिणे, निद्रा व इतर कर्मांत मनुष्याने योग्य रीतीचा वापर करावा. अव्यवस्थित मनुष्याला योग साध्य होत नाही. आहारशस्त्रात म्हटलेच आहे, अर्धे पोट अन्नाने, एकभाग पोट पाण्याने भरावे व एक भाग रिकामा ठेवावा.

१७) युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।१७।।

अन्वय :– युक्ताहार-विहारस्य, कर्मसु युक्तचेष्टस्य, युक्तस्वप्नावबोधस्य, योगः दुःखहा भवति।

अर्थ :– उपरोक्त श्लोकाची येथे पुष्टी केली आहे.

आहार = खाणे, पिणे

विहार = हिंडणे, फिरणे

अर्थात योग्य आहार-विहार करणाऱ्याची, योग्य वेळी आपल्या वर्णाश्रमानुकूल व परिस्थितीला अनुसरून कर्म करण्याविषयी यथायोग्य प्रयत्न करणाऱ्याची व योग्य प्रमाणात झोप घेणाऱ्याची योगसाधना दुःखहा म्हणजे सर्व दुःखांचा नाश करणारी होते. येथे आहार-विहार व कर्म समप्रमाणात करणाऱ्याला 'युक्तचेष्ट' म्हटले आहे.

१८) यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा।।१८।।

अन्वय :– यदा विनियतं चित्त आत्मनि एव अवतिष्ठते, सर्वकामेभ्यः निस्पृहः तदा युक्त इति उच्यते।

अर्थ :– ज्यावेळी उत्तम प्रकारे स्वाधीन केलेले चित्त आत्म्यातच स्थिर होते व साधक सर्व कामनांपासून अलिप्त होतो, तेव्हा त्याला योगी म्हणतात.

अर्थात जेव्हा चित्ताची चंचलता संपुष्टात येते व साधक सर्व भोगवासनांपासून निवृत्त होतो तो सर्व भोगवासनांची इच्छा संपवतो, त्यालाच समाधी सिद्ध होते, म्हणून योगदर्शनात 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध।' 'तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम्।' असे म्हटले आहे.

१९) यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः।।१९।।

अन्वय :– यथा निवातस्थः दीपः न इङ्गते सा उपमा आत्मनः योगं युञ्जतः यतचित्तस्य योगिनः स्मृता।

अर्थ :– जसा वारा नसलेल्या जागी तेवणारा दिवा निश्चल राहतो, तीच उपमा योगाचा अभ्यास करत असताना मनाला वश केलेल्या योग्याच्या चित्तास दिली आहे.

अर्थात आत्मयोग करणाऱ्या योग्याचे चित्त वातरहित दिव्यासारखे स्थिर होते. व त्याची आत्मज्योत विशेषत्वाने प्रकाशमान होते.

२०) यत्रोपरमते चित्तं निरूद्धं योगसेवया।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति।।२०।।

अन्वय :– योगसेवया निरूद्धं चित्तं यत्र उपरमते, च एव यत्र आत्मना आत्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति।

अर्थ :– योगाभ्यासाने निरूद्ध झालेले चित्त ज्या अवस्थेत स्थिर होते, ज्या अवस्थेत तो आत्म्याने आत्म्याला पाहुन आत्म्यातच संतुष्ट होतो.

अर्थात आत्म्यानेच आत्मसाक्षात्कार होतो. समाधीद्वारे आत्मदर्शन झाल्यावर तो स्वतःतच स्वतः संतुष्ट होतो. त्याला संतोषासाठी बाह्य साधने लागत नाहीत. सर्व आनंद आत्म्यात आहे हे त्याला उमगते.

२१) सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः।।२१।।

अन्वय :– यत्रयद् बुद्धिग्राह्यं अतीन्द्रियं आत्यन्तिकं सुखम् तत् वेत्ति, (यत्र) च स्थितः अयं तत्त्वतः एव न चलति।

अर्थ :– ज्या अवस्थेत योगी अत्याधिक सुख अर्थात जे इंन्द्रियातीत आहे व केवळ बुद्धीने ग्रहण करता येते, असे सुख प्राप्त करतो. त्या अवस्थेत स्थिर झाल्यावर योगी आत्मतत्वापासून दूर होत नाही.

अर्थात एकदा ब्रह्मानुभव घेतल्यावर त्यापासून ढळत नाही, कारण त्यानंतर काहीच प्राप्त करायला उरत नाही.

२२) **यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।**
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरूणापि विचाल्यते।।२२।।

अन्वय :– यं च लब्ध्वा ततः अधिकं अपरं लाभं न मन्यते, यस्मिन् स्थितः गुरूणा अति दुःखेन न विचाल्यते।

अर्थ :– या स्थितीत साधकाला कोणताही लाभ आत्मतत्वाहून मोठा वाटत नाही. म्हणून कोणत्याही मोठ्या दुःखानेसुद्धा तो डगमगत नाही.

साधक संपूर्ण आनंद अनुभवत असल्याने त्याचा दुःखाशी संबंध येऊ शकत नाही. कारण ज्यापासून दुःख होते ते कार्यच बंद झालेले असते.

२३) **तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।**
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽ निर्विण्णचेतसा।।२३।।

अन्वय :– तं दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितं विद्यात्, सः योगः अनिर्विण्णचेतसा निश्चयेन योक्तव्यः।

अर्थ :– त्या योगाला दुःखसंबंधाचा नाश करणारा योग असे म्हणतात. तो योग प्रसन्नचित्ताने व दृढतापूर्वक करावा.

अर्थात आत्मयोगाने असे ज्ञान होत असल्याने, त्याचे अनुष्ठान प्रसन्नचित्ताने व निश्चयपूर्वक करून पूर्ण सुख प्रप्त करावे.

२४) **संकल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।**
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः।।२४।।

अन्वय :– संकल्पप्रभवान् सर्वान् कामान् अशेषतः त्यक्त्वा, मनसा एव इंद्रियग्रामं समन्ततः विनियम्य।

अर्थ :– साधकाने संकल्प व संकल्पापासून उत्पन्न होणाऱ्या वासनांचा संपूर्णतः त्याग करून, आपल्या मनोनिग्रहाने इन्द्रियांवर जय मिळवून.

स्पष्टीकरण :– पहिला अभ्यास संकल्पत्यागाचा आहे मनुष्य भोगासाठी किंवा विषयप्राप्तीसाठी संकल्प करतो. या संकल्पपूर्तीसाठी अनेक कामना उत्पन्न होतात. संकल्प हा इच्छापूर्तीसाठी असतो आणि इच्छा ही वासनेमुळे होते. म्हणून मूळावर संकल्पावरच घाला घालावा. त्याचा निःशेष त्याग केला पाहिजे. नाहीतर तो संकल्प कामनांची आठवण करत मनाला चंचल करेल. या अभ्यासाबरोबरच मनाने इन्द्रियांच्या विषयोपभोगावर नियंत्रण ठेवावे.

२५) **शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया।**
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न चिदपि चिन्तयेत्।।२५।।

अन्वय :– धृतिगृहीतया बुद्ध्या शनैः शनैः उपरमेत्, मनः आत्मसंस्थं कृत्वा, किंचिद् अपि न चिंतयेत्।

अर्थ :– धैर्य युक्त बुद्धीद्वारे हळू हळू मनाला शांत करावे व अशा मनाला आत्मचिंतनात रमवावे. आत्म्याव्यतिरिक्त कोणताही दुसरा विचार मनात आणू नये.

स्पष्टीकरण :– मनातले सर्व विचार हळूहळू दूर केले, मन विचारशून्य झाले की सुस्थिर झाले असे समजू नये. ते आत्मतत्वात लीन करावे. समाधी स्थितीतून उत्थान झाल्यावरही केवळ आत्मचिंतन करावे. इतर विषयात रमू नये. म्हणून मनाला धैर्यपूर्वक निश्चल होण्यास सांगितले आहे.

२६) **यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।**
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्।।२६।।

अन्वय :– चञ्चलं अस्थिरं मनः यतः यतः निश्चरति, ततः ततः एतत् नियम्य, आत्मनि एव वशं नयेत्।

अर्थ :– जेथे जेथे हे अस्थिर आणि चंचल मन विचरण करते त्या त्या ठिकाणाहून त्याला दूर सारून परमात्म्याच्या ठिकाणीच लावावे.

स्पष्टीकरण :– मनाने बाह्य विषयांकडे धावणे ही त्याची स्वाभविक वृत्ति आहे. हे चंचल मन सदैव या विषयाकडून त्या विषयाकडे धावत असते, तेव्हा त्याला चुचकारून, बाह्य विषयांचे फोलत्व दाखवून पुनः पुनः अन्तरात्म्याकडे वळवावे. याला अभ्यास म्हणतात. योगदर्शनात म्हटले आहे 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोध।' या पळणाऱ्या द्वाड अस्थिर मनाला बोट धरून पुनः पुनः स्वरूपाकडे आणावे लागते.

२७) **प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।**
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्।।२७।।

अन्वय :– प्रशान्तमनसं शान्तरजसं अकल्मषं ब्रह्मभूतं एनं योगिनं उत्तमं सुखं उपैति हि।

अर्थ :– अशा तऱ्हेने ज्या साधकाचे मन अतिशय शांत व रजोगुणविरहित आणि अनघ-पापरहित झाले आहे, त्या ब्रह्मरूप झालेल्या योग्याला उत्तम सुख निश्चित मिळते.

स्पष्टीकरण :– ज्याचे मन प्रशान्त म्हणजे विशेषत्वाने शांत झाले आहे, त्याच्याठिकाणी सत्वगुणाचे प्राबल्य असते. रजोगुण हा चांचल्याचे प्रतीक आहे. तो कमी झाल्याने भोगेच्छा कमी होतात. रजोगुणानेच काम-क्रोध-लोभ-असमाधान इत्यादि येतात. 'रजसो लोभ एव च।' 'रजसस्तु फलं दुःखम्।' असे गीतेतच म्हटले आहे आणि ज्यावेळी साधक शान्तरजस बनतो म्हणजेच रजोगुणाच्या लोभ, प्रवृत्ती, अशांती, स्पृहा हे सर्व शांत होतात. तेव्हा तो आपोआपच निष्पाप होतो. आता तो ब्रह्मभूत म्हणजे ब्रह्मासारखा होतो. त्यामुळे त्याला ब्रह्मतत्वाचे परमोच्च सुख प्राप्त होते.

२८) **युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।**
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते।।२८।।

अन्वय :– एवं सदा आत्मानं युञ्जन् योगी विगतकल्मषः ब्रह्मसंस्पर्शम् अत्यन्तं सुखम् सुखेन अश्नुते।

अर्थ :– याप्रमाणे सदैव आत्मयोगाचा अभ्यास करणारा योगी पापमुक्त होऊन ब्रह्मसंयोगामुळे अत्यन्त सुख आनंदाने प्राप्त करतो.

स्पष्टीकरण :– ज्याप्रमाणे लोखंडाला परिसस्पर्श झाला की त्याचे सोने होते तसे या योग्याच्या साधनेचे सोने होते. त्याला अक्षय-अनामय-शाश्वत सुखाची प्राप्ती होते. ज्या सुखाची तो अनेक जन्मांपासून वाट पहात असतो ते ब्रह्मानंदाचे सुख तो प्राप्त करतो. 'ब्रह्मविद् बह्मैव भवति।'

साधनेचा मार्ग

१) शुद्ध, पवित्र व एकान्त स्थानी एकटे रहावे
२) ऐहिक सुखाची इच्छा सोडावी
३) भोगसाधनांचा संग्रह करू नये
४) इन्द्रियसंयम
५) दर्भ-कृष्णाजिन-तलम वस्त्र यावर स्थिर आसनात बसावे.
६) शारीरिक क्रियांचे संयमन करून मन एकाग्र करावे
७) शरीर-गळा व डोके एका रेषेत सरळ ठेवावे.
८) बुद्धि नासाग्रावर स्थिर करावी.
९) मन शान्त ठेवावे.
१०) भीति सोडावी.
११) ब्रह्मचर्य पालन.
१२) मनोनिग्रह.
१३) भगवत्परायण व्हावे.

२९) **सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।**
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः।।२९।।

अन्वय :– योगयुक्तात्मा, सर्वत्र, समदर्शनः, सर्वभूतस्थ, आत्मानं, सर्वभूतानि, च, आत्मनि, ईक्षते।

अर्थ :– सर्वत्र सम म्हणजेच सर्वत्र ब्रह्म पाहणारा अर्थात स्तंभापासून सर्वत्र जो ब्रह्मच पाहतो असा योगी, सर्वांभूती परमेश्वर पाहतो, तो सर्व प्राणीमात्रांना आत्मस्थित व आत्म्याला सर्व प्राणीमात्रांमध्ये पाहतो. हीच समदृष्टी होय.

स्पष्टीकरण :– संत एकनाथांना कुत्र्यातही ब्रह्म दिसले म्हणून पोळी धावणाऱ्या कुत्र्यामागे तूप वाढायला धावले. खरे तर सर्व त्या ब्रह्मतत्वापासूनच उत्पन्न झाले आहे. सर्व विश्व त्याची लीला आहे. ज्याला हे कळले त्या योग्याला मग कळण्यासाठी कहीच उरत नाही. सर्वत्र ब्रह्मदर्शन झाल्यावर कोण कुणाला कसे पाहणार, कारण सर्वत्र अद्वैतच आहे. 'ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पुर्णात्पूर्णमुदत्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।।'

३०) **यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।**
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ।।३०।।

अन्वय :– यः मां सर्वत्र पश्यति मयि च सर्वं पश्यति तस्य अहं न प्रणश्यामि सः च मे न प्रणश्यति।

अर्थ :– वरील श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे जो सर्व जीवात्म्यांना माझ्यात (वासुदेवात) पाहतो व या सर्वात्म्यात सर्व जग पहातात त्या योग्यासाठी मी कधीच अदृश्य होत नाही. अर्थात परोक्ष होत नाही.

स्पष्टीकरण :– जसे प्रकाश व दीप, जल व रस तसे साधकाचे व भगवंताचे तादात्म्य होते.

३१) **सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः।**
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते।।३१।।

अन्वय :– यः एकत्वं आस्थितः सर्वभूतस्थितं मां भजति सः योगी सर्वथा वर्तमानः अपि मयि वर्तते।

स्पष्टीकरण :– या श्लोकात एकत्वभाव पहाणाऱ्या योग्याला मोक्ष मिळतो असे सांगितले आहे. एकत्वभाव पहाणाऱ्या योग्याला सर्वत्र ब्रह्मच दिसते. तो ब्रह्ममय होतो.

अलंकार अनेक असले तरी मूळ सुवर्णरूप लोप पावत नाही. तद्वत सर्व जीवात्मे परमात्मस्वरूपात एकच आहेत. त्याला कळून चुकले की झाडाला जितकी पाने आली तितकी रोपे लावली नाहीत. शरीराचे अवयव अनेक असले तरी त्यांना धारण करणारा एकच आहे तसेच दृश्य जगताचा कर्ता-करविता एकच आहे हे ज्याला कळले तो परमात्म्याशी तद्रूप होतो अर्थात मुक्त होतो.

३२) **आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।**
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः।।

अन्वय :– हे अर्जुन। सुखं वा यदि वा दुःखं यः आत्मोपम्येन सर्वत्र समं पश्यति सः परमः योगी मतः।

अर्थ :– हे अर्जुना, जो आपल्या शरीराप्रमाणे सर्व प्राणीमात्रांच्या ठायी आत्मीयता अनुभवतो व सुख-दुःखांनाही समान बुद्धीने पाहतो, तो सर्वश्रेष्ठ योगी मानला जातो.

स्पष्टीकरण :– येथे 'आत्मौपम्य भाव' सांगितला आहे. जो सर्व प्राणीमात्रांचे सुख-दुःख स्वतःसारखे समजतो तो सर्वश्रेष्ठ योगी मानला जातो.

सर्व चराचरात एकच चैतन्य आहे आणि तेच चैतन्य माझ्यात आहे. म्हणजेच सर्व चराचर माझ्याप्रमाणेच आहे. हे सर्व ब्रह्माचेच रूप मानल्यावर परदुःख-स्वदुःख, किंबहुना सुख-दुःख, मान-अपमान काही उरतच नाही. असा स्थितप्रज्ञ योगी सर्वश्रेष्ठ मानला जातो.

३३)　　　योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम्।

अन्वय :– अर्जुन उवाच –

हे मधुसूदन, यः अयं साम्येन योगः त्वया प्रोक्तः एतस्य चंचलत्वात् स्थिरां स्थितिं अहं न पश्यामि।

अर्थ :– अर्जुन म्हणतो, ''हे मधुसूदना हा जो समतापूर्वक योग आपण सांगितला तो मनाच्या चंचलतेमुळे मला प्राप्त होईल असे वाटत नाही.''

अर्थात्, 'मन वढाय वढाय'. (म्हणजे मन ओढ घेणारं असतं) क्षणात इथे तर क्षणात कोसो दूर जातं. मग मी (अर्जुन) सर्वत्र समभाव कसा पाहू? पितामह किंवा आचार्य यांना केवळ जीवात्मा म्हणून कसे पाहू? ते माझे आप्त आहेत. हे ममत्व विवेकाला दूर नेते. काय करू?

३४)　　　चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।।३४।।

अर्थ :– या श्लोकातही मनाच्या चंचलतेचे वर्णन आहे. येथे मनाला प्रमाथी म्हटले आहे. प्रमाथी म्हणजे शरीर व इन्द्रियांना व्याकुळ करणारे असे, हे मन अतिशय बलशाली व दृढ आहे. त्याचा निग्रह करणे कठीण आहे. ज्याप्रमाणे वाऱ्याला अडवणे अशक्य आहे त्याप्रमाणे मनाला आवरणे कठीण आहे. ते अतिशय चंचल आहे.

श्रीभगवानुवाच

३५)　　　असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।३५।।

अन्वय :– श्री भगवानुवाच।

हे महाबाहो कौन्तेय, मनः दुर्निग्रहं चलम् (इति) असंशयं, तु (तत्) अभ्यासेन वैराग्येण च गृह्यते।

अर्थ :– श्रीभगवान् म्हणले – हे महाबाहो! हे मन अतिशय चंचल व नियंत्रण करण्यास कठिण आहे यात संशय नाही (पण) हे कुन्तीपुत्रा! अभ्यास व वैराग्याने त्याचा निग्रह करता येतो.

स्पष्टीकरण :– इथे भगवान मनोनिग्रहाची युक्ती सांगतात. योग-दर्शनातही म्हटले आहे, 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।' 'तंत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः।' व दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकरसंज्ञा वैराग्यम्। अर्थात पुनः पुनः प्रयत्न म्हणजे अभ्यास व दृश्यविषयांबद्दल अनासक्ती उत्पन्न करणे म्हणजे वैराग्य होय. दृश्य जगताचा फोलपणा मनाला पटला की वैराग्य आपोआप साधते.

अर्जुनाने तर कठोर अभ्यासाने किरात्‌रूपी शंकरावर विजय मिळवला होता व वैराग्याने अप्सरा ऊर्वशीला मातेसमान मानले होते. म्हणजेच अभ्यास व वैराग्याने मनावर ताबा मिळवणे शक्य आहे, त्याचे विषयांकडे धवणे थांबवता येते व त्याला आत्मरूपावर स्थिर करता येते असे भगवान सांगतात.

३६)　　　असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः।।३६।।

अन्वय :– असंयतात्मना योगः दुष्प्रापः इति मे मतिः। तु वश्यात्मना उपायतः यततः अवाप्तुं शक्यः।

अर्थ :– भगवान म्हणतात विषयी, मनाच्या मागे धावणाऱ्या पुरूषाला हा योग साधत नाही. उलट जो जितेन्द्रिय आहे, ज्याने मनावर विजय मिळवला आहे त्याला यम-नियमांचे पालन करून हा ध्यानयोग सुसाध्य होतो. मनाला प्रयत्नपूर्वक आत्मदर्शन घडवावे लागते.

अर्जुन उवाच

३७) अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति।।३७।।

अन्वय :– अर्जुन उवाच – (हे) कृष्ण अयतिः, श्रद्धया उपेतः, योगात् चलितमानसः, योगसंसिद्धिं मे अप्राप्य कां गतिं गच्छति।

अर्थ :– आता अर्जुनाला 'ध्यानयोग' कळला आहे. पण त्याला शंका आहे की पुरूष श्रद्धावान तर आहे पण प्रयत्नशील नाही म्हणजेच, कळतं पण वळत नाही असा आहे; तसेच ज्याने आता काही योग जमत नाही म्हणून मध्येच हा मार्ग सोडला, त्या पुरूषाला योगसिद्धी तर होत नाही. मग अशा व्यक्तीची काय अवस्था होते? त्याची गति काय?

३८) कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि।।३८।।

अन्वय :– अर्जुन विचारतो की हे महाबाहो कृष्णा, या ब्रह्मप्राप्तीच्या मार्गात गोंधळून गेलेला व संसाराच्या आश्रयापासून रहित झालेला व मोहित झालेला. कर्ममार्ग व योगमार्ग दोन्ही सोडून भ्रष्ट झालेल्या पुरूषाची छिन्न-भिन्न ढगाप्रमाणे तर गति होणार नाही ना?

ना इकडचा ना तिकडता म्हणजे योगमार्गाचे अवलंबन केल्याने संसारसुखापासून वंचित व संसारसुखाकडे धावल्याने योगप्राप्ती नाही, अशा व्यक्तिची स्थिती काय होईल?

३९) एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते।।३९।।

अन्वय :– हे कृष्ण, मे एतत् संशयं अशेषतः छेत्तुम अर्हसि। अस्य संशयस्य त्वद् अन्यः छेत्ता न हि उपपद्यते।

अर्थ :– अर्जुन म्हणतो की, माझ्या या संशयाला संपूर्णपणे मिटवण्यास तूच (कृष्ण) योग्य आहेस. तुझ्याशिवाय कोणीही माझ्या या शंकेचे निराकरण करू शकत नाही. येथे अर्जुन श्रीकृष्णाला अनन्यशरण गेला आहे.

श्रीभगवानुवाच

४०) पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति।।४०।।

अन्वय :– हे पार्थ! तस्य इह अमुत्र न एव विनाशः विद्यते। हि, तात, कश्चित् कल्याणकृत् दुर्गतिं न गच्छति।

अर्थ :– येथे करूणामयी श्रीकृष्ण पितृवत् होऊन, अर्जुनाला पुत्रवद् समजावतात की, बाका रे। पृथापुत्र पार्था, (त्या योगभ्रष्ट) व्यक्तीचा इहलोकी किंवा परलोकी विनाश होत नाही. कारण शुभकर्म करणारा कोणीही वाईट गति प्राप्त करत नाही. मृत्यू ही केवळ विश्रांती आहे. त्याचा मार्गक्रम सुरूच असतो.

४१) प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।।४१।।

अन्वय :– योगभ्रष्टः पुण्यकृतान् लोकान् प्राप्य (तत्र) शाश्वतीः समाः उषित्वा शुचींना गेहे अभिजायते।

अर्थ :– असा योगभ्रष्ट साधक पुण्यकर्म म्हणजेच अश्वमेधादि यज्ञ करणाऱ्यांच्या लोकास म्हणजेच स्वर्गलोकास प्राप्त होतो. तेथे दीर्घकाल सुख भोगून नंतर शुद्धाचरणी म्हणजे वेदाचरण करणाऱ्या श्रीमंत घरी जन्म घेतो.

म्हणजेच योगभ्रष्ट व्यक्ती प्रथम स्वर्गसुख भोगतो व तत्पश्चात सद्‌गुणी, सदाचरणी कुळात जन्म घेतो.

४२) **अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।**
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्।।४२।।

अन्वय :– अथवा धीमतां योगिनाम् एव कुले भवति। एतद् यद् इदृशं जन्म (तत्) लोके दुर्लभतस्म्।

अर्थ :– किंवा योगभ्रष्ट पुरूष, जीवन्मुक्त बुद्धिमान् योग्यांच्याच कुळात जनम घेतो. अश्याप्रकारचा जन्म ह्यो लोकात अत्यंत दुर्लभ आहे.

स्पष्टीकरण :– या श्लोकात कुळात असे म्हटले आहे कुळात वंशपरंपरेने ते संस्कार असतात. इथे आई–वडील, भाऊ–बहीण सगळे समसंस्कारी असतात. असे कुळ सांपत्तिक दृष्ट्या निर्धन असले तरी ज्ञानी, योगी, ब्रह्मज्ञांच्या योगाने श्रीमंतच असते. अशा विवेकी कुळात जन्म मिळणे हे आधीपेक्षा दुर्लभ व भाग्यशाली आहे.

४३) **तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम्।**
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरूनन्दन।।४३।।

अन्वय :– हे कुरूनन्दना, तत्र पौर्वदेहिंक तं बुद्धिसंयोगं लभते। ततः च भूयः संसिद्धौ यतते।

अर्थ :– हे अर्जुना, त्या पुरूषाला (नव्या देहात) पूर्वजन्मीच्या योगाचा लाभ होतो. अर्थात त्याचे पूर्वजन्मीचे बुद्धीसंस्कार जागृत होतात व त्याचा पुढचा प्रवास सुरू होतो. तो अधिक योगसिद्धीसाठी झटू लागतो व पुढची पायरी गाठतो. याचे ज्वलंत उदाहरण म्हणजे आद्यगुरू शंकराचार्य व संत ज्ञानेश्वर आहेत. किती बालवयात अचंभित करणारी प्रज्ञा त्यांच्याजवळ होती व ते आपले कार्य करून निघून गेले.

४४) **पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः।**
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ।।४४।।

अन्वय :– सः हि अवशः अपि तेन पूर्वाभ्यासेन एव ह्रियते। योगस्य जिज्ञासुः अपि शब्दब्रह्म अतिवर्तते।

अर्थ :– तो परतंत्र पुरूष पूर्वजन्मीच्या योगाभ्यासाने पुनः योगाकडे ओढला जातो. योग जाणण्याची इच्छा करणाराही वेदात सांगितलेल्या कर्मफलाचे उल्लंघन करून (मोक्ष) प्राप्त करतो.

स्पष्टीकरण :– येथे नवीन जन्मात त्याने इन्द्रियजय मिळवला नाही म्हणून अवश म्हटले आहे. पण तरीही पूर्वसंचिताने तो योगाभ्यासाकडे वळतो. अर्थात मध्येच खंडत झालेली योगसाधना पुढे सुरू होते.

४५) **प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः।**
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्।।४५।।

अन्वय :– तु प्रयत्नात् यतमानः संशुद्धिकिल्बिशः योगी, ततः अनेकजन्मसंसिद्धः परां गतिं याति।

अर्थ :– परंतु सतत प्रयत्न करणारा तो योगी संशुद्धकिल्बिष म्हणजे ज्याचे पाप अत्यंत शुद्ध झाले आहे अर्थात पापमुक्त होऊन, अनेक जन्मानंतर सिद्ध होऊन परम गतीला प्राप्त होतो.

अर्थात योगसाधना ही काही एका जन्माचे फळ नाही. त्यासाठी अविरत प्रयत्न करत अनेक जन्म पुण्यसंचय करावा लागतो. जेव्हा ती सिद्ध होते, ती कैवल्यावस्था होय.

४६) **तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।**
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन।।४६।।

अन्वय :– योगी तपस्विभ्यः अधिकः ज्ञानिभ्यः अपि अधिकः मतः। कर्मिभ्यः च योगी अधिकः। तस्मात् हे अर्जुन, (त्वं) योगी भव।

अर्थ :– योगी हा तपस्वी लोकांपेक्षा श्रेष्ठ, ज्ञानी लोकांपेक्षा श्रेष्ठ, कर्मयोग्यांपेक्षाही श्रेष्ठ आहे म्हणून अर्जुना तू योगी हो.

तप करणारा तपस्वी, ज्ञान साधना करणारा ज्ञानी व विधिवत् कर्म करणारा कर्मी या सगळ्यांमध्ये काहीतरी मिळवण्याची आसक्ती आहे. पण 'अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्मं करोति यः स सन्यासी च योगी च न निरग्निर्न

चाक्रियः।' असे प्रत्यक्ष भगवंताने सांगितले आहे. म्हणून खडतर ज्ञानमार्ग व कर्ममार्गापेक्षा ध्यानमार्ग सुकर व श्रेष्ठ आहे. येथे योगी अन्तःकरणाने आत्म्याशी जोडलेला व विहित कर्मे अनासक्त मनाने करणारा जीवन्मुक्त आहे. म्हणून तो श्रेष्ठ आहे.

४७) योगिनामपि सर्वेषां मद्‌गतेनान्तरात्मना।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः।।४७।।

अन्वय :– सर्वेषां योगिनाम् अपि यः मद्‌गतेन अन्तरात्मना श्रद्धावान् मां भजते सः मे युक्ततमः मतः।

अर्थ :– सर्व कर्मयोग्यांमध्ये सुद्धा जो माझ्या ठिकाणी अन्तःकरणपूर्वक श्रद्धेने मला भजतो तो योगी मला सर्वश्रेष्ठ वाटतो.

अर्थात संपूर्णपणे श्रीकृष्णाला अर्पण होऊन केवळ त्याचीच भक्ती करणारा योगी सर्वश्रेष्ठ होय.

(ॐ तत्सदिति श्रीमद्‌भगवद्‌गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुन संवादे ध्यानयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः।)

अर्थ :– अशा प्रकारे श्री भगवंतांनी गायिलेल्या उपनिषदातील ब्रह्मविद्यान्तर्गत योगशास्त्रातील श्रीकृष्ण व अर्जुन यांच्या संभाषणातील 'ध्यानयोग' नावाचा सहावा अध्याय समाप्त.

विषयवार श्लोकसंख्या –

संन्यासी व योगी १–२
योगारूढ – ३–४
आत्मोद्धार – ५–६
योग्याचाआत्मा व परमात्मा ७–८
समबुद्धी – ९
योगसाधन – १०–१५
योग्य आहार–विहार – १६–१७
योगसिद्धी – १८–२३
आत्मयोगाचे साधन २४–२८
आत्मौपम्य दृष्टी २९–३२
मनाची चंचलता ३३–३४
मनोसंयमाचा उपाय ३५–३६
योगभ्रष्टाची गति ३७–४५
योग्याचे महत्व ४६–४७

१.४ सारांश

या अध्यायाचे नाव आत्मसंयमयोग असे आहे. संन्यास व योग हे दोन भिन्न मार्ग असले तरी दोन्हीला मनोविजय व चित्तशुद्धी लागतेच. संन्यास वृत्तीचा हवा, आश्रमाचा नव्हे. आता योगी होण्यासाठी निष्काम कर्म करावे लागते आणि योगारूढ झाल्यावर शमाची अपरिहार्यता असते. या आत्मोद्धारासाठी 'आपणच आपला उद्धार करावा, कारण आपणच आपले बंधू वा शत्रू असतो' असा महान संदेश भगवंतांनी दिला आहे. ज्याने मन व इंद्रिये जिंकली तो स्वतःचाच मित्र वा बंधू होय. जो इंद्रियांचा दास तो स्वतःचा शत्रू होय. यासाठी आत्मसंयम हीच कसोटी होय. ज्याला आत्मसंयम साधला तो योगारूढ होतो. तो प्रशान्तात्मा, जितेंद्रिय, निर्द्वंद्व, ज्ञान–विज्ञानाने तृप्त, कूटस्थ, माती–सोने समान मानणारा, सुहृदापासून पाप्यापर्यंत समबुद्धी ठेवणारा, ब्रह्मचर्यव्रतपालन करणारा असा श्रेष्ठ योगी

होतो. तो ईश्वरपरायण होतो. अशाप्रकारे श्रेष्ठ योगी होण्यासाठी आरुरुक्षू आणि योगारुढ या दोन क्रमिक अवस्था वर्णिल्या आहेत. त्यापैकी योगारुढता अंतिम आणि सर्वोच्च अवस्था होय. ही योगारूढता आत्मसंयमाने लाभते. म्हणून या अध्यायाचे ‘आत्मसंयमयोग’ हे नाव पूर्णतः सार्थ आहे.

१.५ अपेक्षित प्रश्नसंच

दीर्घोत्तरी प्रश्न

१. ध्यान म्हणजे काय ते भगवद्गीतेच्या आधारे स्पष्ट करा.
२. भगवग्‌दगीतेच्या सहाव्या अध्यायाचा सारांश स्वशब्दात लिहा.
३. भगवद्गीतेच्या ६ व्या अध्यायाच्या आधारे ध्यानयोगाचे सविस्तर वर्णन करा.
४. भगवद्गीतेच्या ६ व्या अध्यायात वर्णिलेल्या मयोगारूढफ साधकाचे वर्णन करा.
५. भगवद्गीतेच्या सहाव्या अध्यायानुसार योगारूढ व योगभ्रष्ट पुरुषाचे सविस्तर वर्णन करा.

टीपा लिहा

१. निष्काम कर्मयोग
२. योगभ्रष्ट पुरुषाचे व योगारूढ पुरूषाचे लक्षण
४. सहाव्या अध्यायानुसार मनाची चंचलता
५. सहाव्या अध्यायातील योगाची व्याख्या
६. सहाव्या अध्यायात सांगितलेले मनोनिग्रहाचे मार्ग

१.६ संदर्भग्रंथसूची

१. श्रीमद्‌भगवद्‌गीता – गीताप्रेसगोखखर (सार्थ अन्वयासहित)
२. Bhagavadgita - Iscon Publication (As it is)
३. गीतारहस्य – लोकमान्य बाळगंगाधर टिळक.
४. गीता.

२. अध्याय सोळावा
दैवी आसुरी संपदा
दैवासुरसम्पद् विभाग योगः

२.१ प्रस्तावना :–

पंधराव्या अध्यायाच्या १९ वा श्लोकात ''यो मामेवमसम्मूढो.... भारत।।''. भगवंतांनी असे सांगितले, जो निःसंशयतेने मला पुरूषोत्तम रूपाने जाणतो, तो सर्वज्ञ, असून तो संपूर्णपणे, मलाच, भजतो, माझाच भक्त होतो याअर्थी केवळ भगवंत हाच उद्देश ध्यानी–मनी असल्याने तो साधक दैवी संपत्तीचा धनी होतो. म्हणून भगवान पहिल्या तीन श्लोकांमध्ये दैवी संपत्तीचे वर्णन करतात –

२.२ उद्देश्य :–

१. भगवद्‌गीतेच्या सोळाव्या अध्यायाची परिचय करून देणे.

२. श्रीमद्‌भगवदगितेनुसार दैवी संपत्तीमधील गुणांचा परिचय करून देणे.

३. श्रीमद्‌भगवदगितेनुसार आसुरी संपत्तीमधील गुणांचा परिचय करून देणे.

कुंतीनंदन अर्जुनाने युद्धसमयी गुरूजनांना व आप्तांना समोर बघून शस्त्रे खाली टाकली तेव्हा चिदानन्दरूप श्रीकृष्णाने स्वमुखाने अर्जुनाला उपदेश केला व त्याला युद्ध करण्यास उद्युक्त केले. तो भगवंतमुखातून निघालेला उपदेश म्हणजेच पवित्र ग्रंथ 'भगवद्‌गीता' होय। अर्जुनाला केलेला उपदेश आजच्या युगातसुद्धा खुप उपयुक्त आहे. म्हणून गीतेला प्रचंड महत्व प्राप्त झाले आहे. गीताध्ययनाद्वारे परमात्म्याशी नाते जोडून मनुष्याला या संसाररूपी जगापासून मुक्ती मिळावी हा मुख्य उद्देश आहे.

सोळाव्या अध्यायात दैवी व आसुरी दोन्ही संपत्तीचे वर्णन केले आहे. ते यथायोग्य जाणून घेणे हा दुसरा उद्देश आहे.

कल्याणकारी, मुक्ती देणाऱ्या दैवी संपत्तींचे गुण आचरणात वाढविणे हा तिसरा उद्देश आहे. हे दैवी गुण मनुष्याने आध्यात्मिक मार्गात प्रगती करून या भौतिक जगातून मुक्ती मिळवण्यासाठी आहेत.

२.३ श्लोकांचे अन्वय व अर्थासहीत स्पष्टीकरण –

श्री भगवानुवाच

१) अभयं सत्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोग व्यवस्थितिः।
दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम्।।१।।

अन्वय :– श्रीभगवान् उवाच। अभयं, सत्वसंशुद्धिः ज्ञान–योग–व्यवस्थितः, दानं दमः च यज्ञः च स्वाध्यायः, तपः आंर्जवम्।।१।।

अर्थ :– श्रीभगवान म्हणाले – निर्भयता, अतंःकरणाची शुद्धी, ज्ञान, व योग यातील दृढ स्थिती, दान इंद्रियनिग्रह, यज्ञ स्वाध्याय (वेदादी शास्त्रांचे अध्ययन), तप, आर्जव –

स्पष्टीकरण :– दैवी संपत्तीचे वर्णन करतांना भगवंत म्हणतात **अभयम् –** भगवंतावर असलेल्या अगाध विश्वासामुळे मला कशाचेही भय नाही असा आत्मविश्वास असणे. मला कुठल्याही संकटातून भगवंत तारून नेतीलच असा विश्वास असल्याने मन निर्भय होणे याला 'अभयम्' म्हटले.

सत्वशुद्धी :– अंतःकरण सात्विक असावे, म्हणजेच जीवन शुद्ध असावे. संसारात अनासक्त होऊन भगवंताला शरण जाणे हीच अंतःकरणाची सम्यक शुद्धी होय.

ज्ञान–योग–व्यवस्थिति :– आत्मलाभासाठी ज्ञान व योग हे दोन मार्ग आहेत. या दोन मार्गांपैकी ज्यात ज्याचे मन

रमेल त्याने त्याचा अवलंब करावा. आपली निष्काम चित्तवृत्ती संपूर्णपणे आपण निवडलेल्या मार्गात अर्पित करावी. निर्विकल्पपणे ज्ञान - योग मार्गी स्थायिक होणे यालाच ज्ञान-योग-व्यवस्थिति : असे म्हटले आहे.

दान :- सात्विक दान, भयभीत झालेल्यास अभयदान, संसारात अडकलेल्यांना भगवंताच्या कथा ऐकवून भगवद्भक्तीचा मार्ग दाखवणे हे सत्वगुणी दानच आहे.

दम :- आत्मसंयमाने इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवणे याला 'दम' म्हणतात. इंद्रियांना विषयांमागे धावू न देणे व असे केल्याने आसक्ति व पराधीनता राहात नाही आणि आचरण शुद्ध होते.

यज्ञ :- स्वार्थ व अभिमानाचा त्याग करून भगवंतासाठी अथवा दुसऱ्यांच्या हितासाठी केलेले कर्म 'यज्ञ' होय. भगवंत, देवता, गुरूजन यांची पूजा करणे यज्ञच होय.

स्वाध्याय :- परमात्याला जाणून घेण्यासाठी वेद, शास्त्रादींचे अध्ययन करणे, नित्य ज्ञान संपादन करण्यासाठी चिंतन मनन निदिध्यासन करणे याला स्वाध्याय म्हटले आहे.

तप :- साधकाने आपले इष्ट साधण्याच्या मार्गात आलेल्या संकटांना शांत चित्ताने तोंड देत प्रसन्नतेने प्रयत्न करीत राहाणे हेच तप होय।

आर्जवम :- साधेपणा, सरळता, याला आर्जव म्हटले आहे. साधकाच्या व्यवहारात कुठलीच कृत्रिमता असू नये. याच्यात स्वाभविक सरळता असायला हवी.

२) **अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्याग : शान्तिरपैशुनम्।**
दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीरचापलम्।।२।।

अन्वय :- अहिंसा, सत्यं, अक्रोधः, त्यागः, शांतिः, अपैशुनम्, भूतेषु दया, अलोलुप्त्वं, मार्दवं, हीः, अचापलम्।।२।।

अर्थ :- अहिंसा, सत्य, क्रोधमुक्ताता, त्याग, शान्ति, अपैशुनम् कोणाची निंदा न करणे सर्व प्राणिमात्रांप्रति निर्हेतुक दया, निर्लोभता, नम्रता, कोमलता, लोक व शास्त्र यांविरूद्ध आचरण करण्याची लाज वाटणे, चपलतेचा अभाव दृढता.

स्पष्टीकरण :- काया, वाचा, मनाने कुणालाही न दुखावणे, (अहिंसा), यथार्थ व सत्यभाषण (सत्यं), साधनेत व्यत्यय आणणाऱ्यावरही क्रोध न करणे (अक्रोधः), सांसारिक वस्तुच्या कामनांचा त्याग करणे (त्यागः), अंतःकरणात रागद्वेषलोभ यांमुळे जी अशान्ति निर्माण होते व मनाची चलबिचल होते ती होऊन देणे, (शान्ति), दुसऱ्यातील दोष काढून त्याची निंदा करणे याला (पिशुनम्) म्हटले आहे. दुष्टपणाने दुसऱ्याची निंदा न करणे (अपैश्नम्) दुसऱ्याचे दुःख पाहुन मन द्रवीत होणे व ते दुःख दूर करण्याचा प्रयत्न करणे, म्हणजेच सर्व प्राणिमात्रांवर निर्हेतुक दया करणे (भूतेषु दया), इंद्रियांच्या विषयांचा विषयांशी संबंध झाल्याने मनात जी भोग भोगण्याची लालसा निर्माण होते, ती न होऊ देणे, संसाराविषयी अनासक्त असणे व परमात्मप्राप्तिसाठी सदैव जागृक असणे (अलोलुप्त्वम्), नम्रपणा, कोमलता म्हणजे वैऱ्याविषयीही कठोर भाव नसणे (मार्दवम्), शास्त्र व लोकमर्यादेविरूद्ध वागण्याची, लाज वाटणे (ह्वीः) कोणतेही कार्य करताना अंतःकरणात चलबिचलता, चिंता, चपळता नसणे (अचापलम्).

३) **तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता।।**
भवन्ति संपदं दैवीमभिजातस्य भारत।।३।।

अन्वय :- तेजः, क्षमा, धृतिः, शौचम्, अद्रोहः नातिमानिता (इति सर्वे) हे अर्जुन, दैवीम् संपदम्, अभिजातस्य भवन्ति।।३।।

अर्थ :- तेजस्विता, क्षमा, धैर्य, बाह्य (शरीराची) शुद्धी, शत्रुभाव नसणे, स्वतःविषयी अभिमान नसणे, हे सर्व सद्गुण हे भारता, दैवी संपत्ती घेऊन जन्मलेल्या पुरूषांचे असतात.

स्पष्टीकरण :- दैवी गुण असलेल्या महापुरूषांच्या अथवा साधकांच्या संगाने अथवा प्रभावाने सामान्य मनुष्यसुद्धा सदाचारी होतो यालाच साधकाचे तेजः असे म्हटले आहे. आपले अनिष्ट करण्याऱ्यासही इहलोकी अथवा परलोकीही

शिक्षा होऊ नये असा भाव असणे याला (क्षमा) म्हटले आहे. अनुकुल अथवा प्रतिकुल परिस्थितीतही विचलित न होता. धैर्याने उभे राहणे (धृतिः), बाह्यशुद्धी व अंतःशुद्धीस ''शौच'' म्हणतात. परमात्मप्राप्तीचा उद्देश असणारा साधक मन, शरीर व व्यवहार शुद्ध व पवित्र ठेवतो (शौचम्), त्यांचे कोणाशीही (शत्रुशीसुद्धा) वैर नसते (अद्रोहम्), सामान्य माणसाकडून मानाची अपेक्षा करणे याला ''मानिता'' म्हणतात व ज्यांना आपण आदर्श मानतो, ज्याच्याकडून आपण शिक्षण घेतले त्यांच्याकडूनही आपला मान, आदर सत्कार याची अपेक्षा करणे याला 'अतिमानिता' म्हणतात. ही मानिता व अतिमानिता नसणे यालाच (नातिमानिता) म्हटले आहे. भगवान म्हणतात. हे अर्जुना, ही सर्व दैवी संपत्तीला प्राप्त झालेल्या माणसांची लक्षणे आहेत.

आत्तापर्यंत परमात्मप्राप्तीचा उद्देश ठेवणाऱ्यांची दैवी संपत्ति सांगितली, असा संसाराविषयी आसक्ति ठेऊन संग्रह करणे हा उद्देश असणाऱ्या लोकांची कोणती संपत्ती असते हे पुढील श्लोकात सांगितले आहे.

४) **दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारूष्यमेव च।**
अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ संपदमासुरीम्।।४।।

अन्वय :– पार्थ, आसुरीं सम्पदम् अभिजातस्य दम्भः दर्पः, अभिमानः च क्रोधः, पारूष्यं एव च अज्ञानं च (एते विकाराः।)।।४।।

अर्थ :– हे अर्जुना, दाम्भिकपणा, घमेंड, अभिमान, क्रोध, कठोरता, अज्ञान ही सर्व आसुरी संपत्ती घेऊन जन्मलेल्या पुरूषांची लक्षणे आहेत.

स्पष्टीकरण :– खोट्या प्रतिष्ठेचा व सद्गुणांचा आव आणणे (दम्भ), धन, ऐश्वर्य, बल, मालमत्ता या गोष्टींचा गर्व बाळगणे (दर्प), स्वतःला दुसऱ्यापेक्षा मोठे अथवा विशेष वेगळे समजणे (अभिमान), संतापणे, चिडणे व त्यामुळे दुसऱ्याचे अनिष्ट करण्याची इच्छा उत्पन्न होणे (क्रोध), क्रोध हाच मनुष्याचा शत्रू आहे. ज्याप्रमाणे लाकडातील अग्नि लाकडालाच जाळतो. त्याप्रमाणे देहात राहणारा क्रोधरूपी अग्नि देहालाच जाळतो. कठोरपणा, क्रूरपणा (पारूष्यम्), अविवेक म्हणजे सत्–असत्, कर्तव्य–अकर्तव्य यांविषयी ज्ञान नसणे (अज्ञान) हे पार्था, ही सर्व लक्षणे आसुरी संपत्ती घेऊन जन्मलेल्या पुरूषाची आहेत. (अभिजातस्य पार्थ सम्पदमासुरीम्)

५) **दैवी संपद्विमोक्षाय निबन्धायासुरी मता।**
मा शुचः संपदं दैवीमभिजातोऽसि पाण्डव।।५।।

अन्वय :– दैवी संपद् विमोक्षाय, आसुरी निबंधाय मता। पाण्डव, त्वं दैवी संपदम् अभिजातः अस्ति मा शुचः ।।५।।
आता दैवी व आसुरी दोन्ही संपत्तींचे फल सांगतात.

अर्थ :– दैवी संपत्ती मोक्षदायक आहे व आसुरी संपत्ती बंधनकारक आहे. हे पांडवा, तू शोक करू नकोस कारण तू दैवी संपत्ती घेऊन जन्माला आला आहेस.

स्पष्टीकरण :– येथे भगवंत अर्जुनाला सांगतात, तू दैवी गुणांचा आहेस. तू मुक्त होऊ शकतोस तेव्हा ममत्वाने शोक न करता पापाची कल्पना सोडून दे. संसार बंधनाला कारण असलेली आसुरी संपदा घेऊन तू जन्माला आला नाहीस. तर मोक्षाला वा मुक्तिला कारण असलेली दैवी संपत्ती घेऊन जन्माला आला आहेस. त्यामुळे शोक अथवा चिंता करू नकोस. तुला मुक्तीच मिळणार आहे.

६) **द्वौ भूतसर्गौ लोकेऽस्मिन्दैव आसुर एव च।**
दैवो विस्तरशः प्रोक्त आसुरं पार्थ मे श्रुणू।।६।।

अन्वय :– हे पार्थ, अस्मिन् लोके दैवः आसुरः एव च द्वौ भूतसर्गौ। दैवः विस्तरशः प्रोक्तः। मे आसुरं (सर्ग) श्रुणू।।६।।

अर्थ :– हे अर्जुना, या लोकांत दैवी व आसुरी अशा दोनच प्राणिसृष्टी आहेत. त्यापैकी दैवी प्राणिसृष्टीबद्दल विस्ताराने सांगितले. अता तू आसुरी प्रकृतीच्या मनुष्यसमुदायाबद्दल ऐक.

भगवंताला विमुख झालेल्या मनुष्यात आसुरी संपत्ती कशाप्रकारे येते हे पुढील श्लोकात सांगितले आहे.

७) **प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च जना न विदूरासुरा।**
न शौचं नापि चाचारो न सत्यं तेषु विद्यते।।७।।

अन्वय :– आसुराः जनाः प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च न विदुः। तेषु न शौंचं, न अपि च आचारः न सत्यं विद्यते।।७।।

अर्थ :– आसुरी जन कशात प्रवृत्त व्हावे व कशातून निवृत्त व्हावे हे जाणत नाहीत आणि त्यांच्यात तर बाह्य शुद्धीही नसते, श्रेष्ठ आचरणही नसते तसेच सत्यपालनही नसते.

स्पष्टीकरण :– आसुरी जनांना पुण्यकर्माकडे प्रवृत्त व्हावे व पापकर्मापासून निवृत्त व्हावे हे कळतच नाही. त्यांना ते जाणूनही घ्यायचे नसते. त्यामुळे त्यांना काय करावे व काय करू नये, शरीराची शुद्धी काय व अशुद्धी काय असते, खाणे–पिणे शुद्ध कोणते व अशुद्ध कोणते, लहान–मोठ्यांशी कसे वागावे व कसे वागू नये, सत्य काय व असत्य काय याविषयी काहीच कळत नाही. यामुळे ते सत्य तत्त्व परमात्म्याला विमुख होतात.

जर सत्कर्मात प्रवृत्ति झाली नाही तर सद्भावांचाही निरादर होतो अर्थात सद्भाव दबत जातात. हे आता सांगत आहेत.

८) **असत्यमप्रतिष्ठं ते जगदाहुरनीश्वरम्।**
अपरस्परसम्भूतं किमन्यत्कामहैतुकम्।।८।।

अन्वय :– ते जगत् असत्यं अप्रतिष्ठम् अनीश्वरम् अपरस्परसम्भूतम्। काम हैतूकम् किम् अन्यत्? (इति) आहुः।।८।।

अर्थ :– ते (आसुरी जन) म्हणतात की, संसार असत्य, आधार नसलेला, ईश्वराविना आपोआप केवळ स्त्री–पुरूषाच्या संयोगाने उत्पन्न झाला आहे. म्हणुन 'काम' हेच याचे कारण आहे. दुसरे काय? (म्हणजे दुसरे कोणतेच कारण असू शकत नाही.)

स्पष्टीकरण :– प्रस्तुत श्लोकात आसुरी लोकांचे तत्वज्ञान सांगतांना भगवंत म्हणतात की, आसुरी जन धर्म, ईश्वर यांत श्रद्धा ठेवीत नाहीत. ते या संसारात धर्म – अधर्म, पुण्य–पाप यांची कोणतीही मर्यादा मानीत नाहीत. या जगताला निर्माण करणाऱ्या ईश्वरालाही ते मानत नाहीत. त्यांच्यामते स्त्री व पुरूष यांच्या संयोगानेच हा संसार उत्पन्न झाला. तो ईश्वराने निर्माण केला असे मानणे म्हणजे जगाला फसविणे आहे. दंभ आहे.

ज्यावेळी सद्भाव लुप्त होतो, त्यावेळी सद्विचार प्रकट होतच नाहीत – ही गोष्ट पुढील श्लोकांत सांगितली आहे.

९) **एतां दृष्टिमवष्टभ्य नष्टात्मानोऽल्पबुद्धयः।**
प्रभवन्त्युग्रकर्माणः क्षयाय जगतोऽहिताः।।९।।

अन्वय :– एताम् दृष्टिं अवष्टभ्य ते नष्टात्मानः अल्पबुद्धयः, उग्रकर्माणः अहिताः जगतः क्षयाय प्रभावन्ति।।९।।

अर्थ :– या मिथ्या ज्ञानाचा आश्रय घेणारे जे आपल्या नित्य स्वरूपाला मानत नाहीत, ज्यांची मति तुच्छ आहे. जे क्रुरकर्म करणारे, संसाराचे शत्रू आहेत, त्या मनुष्यांच्या शक्तीचा उपयोग संसाराच्या विनाशासाठीच होतो.

स्पष्टीकरण :– श्लोक ८ मध्ये जी विचारसरणी सांगितली आहे, त्या विचारांना अनुसरणारे आसुरी जन जगाच्या नाशाला कारण ठरतात. भगवंत सांगतात की हे अल्पबुद्धी आसुरी जन परमेश्वराचे अस्तित्त्व जाणत नाहीत, मानत नाहीत ते भौतिक जगाचा अधिकाधिक उपभोग घेण्याचा प्रयत्न करीत असतात व तेच आपले ध्येय समजतात. त्या प्रयत्नांत ते अनेक क्रूरकर्मे ही सहजगत्या करतात. हे लोकच जगाच्या अहिताचे कारण ठरतात.

ज्यावेळी सत्कर्म सद्भाव यांचा निरादर होतो त्यावेळी मनुष्य कामनेचा आश्रय घऊन काय करतो ते पुढील श्लोकात सांगतात.

१०) **काममाश्रित्य दुष्पूरं दम्भमानमदान्विताः।**
मोहाद्गृहीत्वासद्ग्राहान्प्रवर्तन्तेऽशुचिव्रताः।।१०।।

अन्वय :– दुष्पूरं कामं आश्रित्य, दम्भ–मान–मदान्विताः अशुचिव्रताः, मोहात् असद्–ग्राहान् गृहीत्वा प्रवर्तन्ते।।१०।।

अर्थ :– कोणत्याही प्रकाराने पूर्ण न होणाऱ्या कामनांचा आश्रय घेणारे दंभ, मद आणि मान यांनी युक्त पुरूष अज्ञानाने खोट्या सिद्धांतांचे ग्रहण करून भ्रष्ट अपवित्र आचरण धारण करून या (संसारात) वावरत असतात.

स्पष्टीकरण :– ज्याप्रमाणे अग्निला इंधन नेहमी अपुरेच पडते त्याप्रमाणे आसुरी जन सदैव अतृप्तच असतात. विषयांच्या उपभोगासाठीच जीवन व्यतीत करीत असतात. ते दंभ, मान व मदाने युक्त असतात. त्यांचे आचरण अपवित्र असते (अशुचिव्रताः), मूढतेमुळे ते दुराग्रही बनतात. कर्तव्याला अकर्तव्य व अकर्तव्याला कर्तव्य समजतात.

आसुरी जनांचे नियम, भाव आचरण कशा प्रकारचे असते हे पुढील दोन श्लोंकात सांगितले आहे.

११) **चिन्तामपरिमेयां च प्रलयान्तामुपाश्रिताः।**
कामोपभोगपरमा एतावदिति निश्चिताः।।११।।

अन्वय :– अपरिमेयां च प्रलयान्तां चिन्तामुपाश्रिताः ते कामोपभोगपरमाः एतावत् इति निश्चिताः

अर्थ :– मृत्युपर्यंत राहणाऱ्या (ते) अपार अमर्याद चिंतेचा आश्रय घेणारे, विषयांचा भोग घेण्यातच मग्न असणारे आणि जे काही आहे ते इतकेच आहे (सुख) असे समजणारे असतात.

स्पष्टीकरण :– आसुरी मनुष्याला वेदांचे ज्ञानही नाही आणि वेदांवर विश्वासही नाही. त्यामुळे परिणामांची चिंता न करता विषयांचा उपभोग घेण्यासाठी तो स्वेच्छाचार करतो. अधिकाधिक कामोपभोग घेण्यासाठी तो सतत नवनवीन योजना आखतो. परंतु योजनांची पूर्तता कधीच होत नाही. मरणापर्यंत तो असंख्य चिंतांचे ओझे वाहण्यात मग्न असतो व हाच काय तो आनंद आहे असे मानणारा असतो.

१२) **आशापाशशतैर्बद्धाः कामक्रोधपरायणाः।**
ईहन्ते कामभोगार्थमन्यायेनार्थसंञ्चयान्।।१२।।

अन्वय :– आशापाशशतैर्बद्धाः कामक्रोधपरायणाः कामभोगार्थम् अन्यायेन अर्थसंचयान् ईहन्ते।।१२।।

अर्थ :– ती (असुरी जन), आशेच्या शेकडो पाशांनी बांधलेली माणसे, कामक्रोंधाला परायण होऊन इंद्रीयतृप्तीसाठी अन्यायी मार्गाने धनसंचय करतात.

स्पष्टीकरण :– अकराव्या श्लोकातील वर्णनच वेगळ्या शब्दात इथे केलेले आहे. आसुरी संपत्तीची माणसे आशेच्या शेकडो पाशांनी बांधली गेलेली असतात. नित्य नवीन गोष्टींचा त्यांना सतत हव्यास असतो. अपरिमित विषयवासना हृदयात बळावतात परंतू धनावाचून त्या तृप्त होत नाहीत. मग दुसऱ्यावर अन्याय करून ते आपला धनसंचय वाढवत राहतात.

आसुरी स्वभावाचे लोक लोभ, क्रोध व अभिमानयुक्त होऊन कशी अनर्थकार्ये करीत असतात. हे पुढील तीन श्लोकांत क्रंमाने सांगतात.

१३) **इदमद्य मया लब्धमिमं प्राप्स्ये मनोरथम्।**
इदमस्तीदमपि मे भविष्यति पुनर्धनम्।।१३।।

अन्वय :– मया अद्य इदम् लब्धम्। इमं मनोरथं प्राप्स्ये। इदम् अस्ति। इदम अपि मे पुनः धनम् भविष्यति।।१३।।

अर्थ :– ते (आसुरी जन) असा विचार करतात की, आज मी हे मिळवले, इतक्या वस्तू आजपर्यंत मिळवल्या (आता) या मनोरथांना मी प्राप्त करून घेईन, आज इतके धन माझ्याजवळ आहे. पुन्हा सुद्धा इतके धन मी प्राप्त करून घेईन.

स्पष्टीकरण :– आसुरी जन लोभपरायण होऊन मनोरथे करीत राहतात. की, आज मला १०,००० रू. मिळाले. उद्या

मी २०,००० रू मिळवीन, आज माझ्याजवळ २ गाड्या आहे. उद्या मी अजून एखादी गाडी घेईन. अशाप्रकारे विषयांच्या उपभोगातच सुख मानणारे आसुरीजन अधिकाधिक लोभी होत जातात व संसाराच्या चक्रात अधिक गुंतत जातात.

१४) असौ मया हतः शत्रुर्हनिष्ये चापरानपि।
ईश्वरोऽहमहं भोगी सिद्धोऽहं बलवान्सुखी।।१४।।

अन्वय :– असौ शत्रुःमया हतः। अपरान् अपि च हनिष्ये। अहं ईश्वरः, अहं भोगीः अहं सिद्धः बलवान्, सुखी।।१४।।

अर्थ :– (आसुरी जन असा विचार करतात) हा शत्रू मी मारला (आता) दुसरे शत्रूही माझ्याद्वारे मारले जातील मी सर्वसमर्थ आहे (ईश्वर आहे), मी भोक्ता आहे, मीच सिद्ध बलाढ्य व सुखी आहे.

स्पष्टीकरण :– आसुरी संपत्तीच्या व्यक्ति क्रोधपरायण होऊन असे मनोरथ करतात. – तो माझ्या विरूद्ध वागत होता, त्याचे माझे वैर होते म्हणून मी त्याला मारले. असेच जे माझ्याशी वैर करतील. त्यांना मी ठार मारीन. मी धन, बुद्धी, बल सर्व प्रकारात समर्थ आहे. मी सर्व–श्रेष्ठ आहे. मी सर्व सुखांचा उपभोग घेणारा आहे. माझ्याइतका सुखी या संसारात दुसरा कोण आहे.

१५) आढ्योऽभिजनवानस्मि कोऽन्योऽस्ति सदृशो मया।
यक्ष्ये दास्यामि मोदिष्य इत्यज्ञानविमोहिताः।।१५।।

अन्वय :– (अहं) आढयः अभिजनवान् अस्मि। मया सदृशः कः अन्यःअस्ति। अहं यक्ष्ये। दास्यामि। मोदिष्ये। इति अज्ञान–विमोहिताः।।१५।।

अर्थ :– मी खूप धनवान आहे, मी उत्तम कुळाचा आहे. माझ्यासारखा दुसरा कोण आहे? मी खूप यज्ञ करीन, दान देईन, मौज–मज्जा करीन–अशाप्रकारे (ते) आसुरी जन अज्ञानाने मोहित असतात.

स्पष्टीकरण :– आसुरी जन अभिमान परायण होऊन असे मनोरथ करतात. त्यांना आपल्या जवळील धनाचा, आपल्या कुळाचा खूप गर्व असतो. आपल्यासारखा धनवान दुसरा कुणीच नाही असे त्यांना वाटते. या अज्ञानाने ते मोहीत राहतात आणि त्या मूढतेमुळेच त्यांची अशा खोट्या मनोरथांची वृत्ती होते.

मृत्युनंतर आसुरी जनांची काय गती होते हे सांगतांना म्हणतात.

१६) अनेकचित्तविभ्रान्ता मोहजालसमावृताः।
प्रसक्ताः कामभोगेषु पतन्ति नरकेऽशुचौ।।१६।।

अन्वय :– अनेकचित्तविभ्रान्ता, मोहजाल–समावृताः कामभोगेषु प्रसक्ताः अशुचौ नरके पतन्ति।।१६।।

अर्थ :– अनेक प्रकारच्या कल्पनांनी भ्रमित झालेले, विषयांच्या भोगात अतिशय आसक्त झालेले मोहजालामध्ये अडकलेले ते (आसुरी जन) भयंकर अपवित्र अशा नरकात पडतात.

स्पष्टीकरण :– आसुरी मनुष्याच्या मनात अनेक इच्छा उत्पन्न होतात. त्या ईच्छा पूर्ण होण्यासाठी तो जिवंत असे पर्यंत धडपडत राहतो. विषयाचा मोह असल्याने तो मोहजाळात फसत जातो. श्लोक १३ ते १५ मधे काम, क्रोध व अभिमान यांच्यानुसार जी मनोरथे सांगितली त्या मनोरथांनी ते आवृत्त राहतात म्हणून त्यापासून त्यांची कधीच सुटका होत नाही. अशाप्रकारे जिवंतपणी मोहजाळात अडकून ते यातना सहन करतातच पण मृत्युनंतर तर नरकात त्यांना त्याहूनही अधिक यातना होतील अशा अपवित्र नरकात ते पडतात.

भगवंतप्राप्तीच्या उद्देशापासून विमुख झालेल्या आसुरी संपत्तीच्या लोकांना त्यांच्या दुराचाराने नरक प्राप्त होते हे सांगून झाल्यावर आता त्या दुराचारामुळे त्यांची वर्तमानात किती दुर्दशा होते व भविष्यात त्याचा काय परिणाम होतो हे पुढील चार श्लोकांत सांगितले आहे.

१७) **आत्मसम्भाविताः स्तब्धा धनमानमदान्विताः।**
यजन्ते नामयज्ञैस्ते दम्भेनाविधिपूर्वकम्।।१७।।

अन्वय :– आत्मसम्भाविताः धनमानमदान्विताः स्तब्धाः ते, अविधिपूर्वकम् दम्भेन नामयज्ञैः यजन्ते।।१७।।

अर्थ :– ते (आसुरी जन) स्वतःला श्रेष्ठ मानणारे घमेंडी धन व मान यांच्या मदाने युक्त असलेले लोक, केवळ नावाच्या यज्ञांच्या द्वारा शास्त्रविधीने रहित असे यजन करतात.

स्पष्टीकरण :– हे आसुरी लोक पद, संपत्ती, बुद्धी, बल सर्वात स्वतःला सर्वात श्रेष्ठ समजतात. त्याचा त्यांना गर्व होऊन ते घमेंडी होतात. धन संपत्ती व आदर मिळवण्याचा त्यांना हव्यास असतो. लोकांनी आपला आदर – सत्कार करावा आपल्याला चांगले म्हणावे म्हणून फक्त ते धार्मिक कार्यक्रम म्हणजे यज्ञ वगैरे चे आयोजन करतात.

१८) **अहङ्कारं बलं दर्पं कामं क्रोधं च संश्रिताः।**
मामात्मपरदेहेषु प्रद्विषन्तोऽभ्यसूयकाः।।१८।।

अन्वय :– अहङारं बलं दर्प कामं क्रोधं च संश्रिताः माम्, आत्मपरदेहेषु प्रद्विषन्तऽभ्युसूयकाः।।१८।।

अर्थ :– अहंकार, बलं, घमेंड, कामना, क्रोध इतयादींचा आश्रय घेणारे आणि दुसऱ्यांची निंदा करणारे पुरूष, आपल्या स्वतःच्या व दुसऱ्यांच्या शरीरात स्थित असलेल्या मज अंतर्यामीचा द्वेष करतात.

स्पष्टीकरण :– त्या आसुरी लोकांचा असा पक्का समज असतो की अहंकार, घमेंड, क्रोध, बल यांशिवाय काहीच होणार नाही. अहंकारादि राहील्यानंच समाजात आपल्याला मान सन्मान मिळेल. भगवंत इथे सांगतात की, 'मी जो त्यांच्या व दुसऱ्यांच्या शरीरात राहतो त्या माझ्याशी ते वैर करतात. त्यांना कुठेही गुण दिसत नाहीत, तर दोषच दिसतात. त्यांची अशी मान्यता असते की सर्व चांगुलपणा फक्त आमच्यातच आहे. दुसऱ्या कोणात नाहीच.'

१९) **तानहं द्विषतः क्रूरान्संसारेषु नराधमान्।**
क्षिपाम्यजस्त्रमशुभानासुरीष्वेव योनिषु।।१९।।

अन्वय :– द्विषतः, क्रूरान्, अशुभान्, तान् नराधमान् अहं संसारेषु अजस्त्रं आसुरीषु एव योनिषु क्षिपामि।।१९।।

अर्थ :– त्या द्वेष करणाऱ्या, क्रूर स्वभाव असणाऱ्या संसारात महान नीच अशा अपवित्र मनुष्यांना मी वारंवार आसुरी योनीतच टाकीत राहातो.

स्पष्टीकरण :– भगवत म्हणतात असे ते क्रुर निर्दयी, स्वार्थी, घमेंडी, हिंसक असे नराधम, त्यांना मनुष्यात नीच म्हणण्याचे कारण, नरकात राहणारे आणि पशु–पक्षि इ. (८४ लाख योनी) आपल्या पूर्व कर्माचे फल भोगून शुद्ध होतात पण ही आसुर माणसे अन्याय – पाप अशी दुष्कृत्ये करून त्याच्याही खालच्या योनीत जातात.

२०) **आसुरीं योनिमापन्ना मूढा जन्मनि जन्मनि।**
मामप्राप्यैव कौन्तेय ततो यान्त्यधमां गतिम्।।२०।।

अन्वय :– हे कौन्तेय, ते मूढाः आसुरीं योनिम् आपन्नाः जन्मनि जन्मनि मां अप्राप्य एव ततः अधमां गतिम् यान्ति।।२०।।

अर्थ :– हे कुन्तीनंदना, (ते) मूढ मनुष्य मला प्राप्त न करताच जन्म–जन्मांतरात आसुरी योनीला प्राप्त होतात, नंतर त्याहीपेक्षा अधिकाधिक अधम गतिला अर्थात् भयंकर नरकात जातात.

स्पष्टीकरण :– भगवान इथे सांगतात की, मी अत्यंत कृपा करून जीवांना मनुष्यशरीर देतो म्हणजे त्यांना आपला उद्धार करण्याची संधी मिळेल परंतु हे नराधम इतके मूढ आहेत की ज्या मनुष्यशरीराद्वारे माझी प्राप्ती करून घ्यायची होती ती करून न घेता उलट अधमगतीला जातात. आसुरी संपत्तीचा आश्रय घेणारे हे मूर्ख लोक अधिकच पापे करतात व आसुरी योनीपेक्षाही भयंकर अधम गतीला अर्थात नरकास प्राप्त होतात.

या आसुरीजनांचे अधम योनीत आणि अधम गतीत (नरक) जाण्याचे मूळ कारण काय आहे हे भगवान पुढील श्लोकात सांगत आहेत.

२१) **त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः**
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्रयं त्यजेत्।।२१।।

अन्वय :– कामः क्रोधः तथा लोभः इदं त्रिविधं नरकस्य द्वारं आत्मनः, नाशनं, तस्मात् एतत् त्रयं त्यजेत्।।२१।।

अर्थ :– काम, क्रोध व लोभ ही तिन नरकाची द्वारे आहेत, आत्माविघातक आहेत, म्हणुन या तिन्हींचा त्याग करावा.

स्पष्टीकरण :– भोग भोगणे 'काम' आहे. कामनेमुळेच मनुष्य बांधला जातो. भगवंतांनी पाचव्या श्लोकात सांगितले होते की दैवी-संपत्ति मोक्षासाठी व आसुरी संपत्ती बंधनासाठी आहे. संग्रह करणे हा 'लोभ' आहे. भोग व संग्रहात बाधा आणण्याऱ्यावर 'क्रोध' येतो व मग मनूष्याच्या हातून पापे घडतात. म्हणजेच काम, क्रोध व लोभ या तिन्हीमुळेच पापे घडताता व मनुष्य नरकात पडतो. म्हणुन भगवंत काम, क्रोध व लोभ या तिन्हींचा त्याग करायला सांगतात.

२२) **एतैर्विमुक्तः कौन्तेय तमोद्वारैस्त्रिभिर्नरः।**
आचरत्यात्मनः श्रेयस्ततो याति परां गतिम्।।२२।।

अन्वय :– कौन्तेय, एतैः त्रिभिः तमोद्वारैः विमुक्तः नरः आत्मनः, श्रेयः आचरति। ततः परां गतिम् याति।।२२।।

अर्थ :– हे कुन्तीपुत्रा! या तीन नरकद्वारांपासून विमुक्त झालेला मनुष्य, आपल्या कल्याणाचे आचरण करतो व त्यामुळे तो परमगतीला प्राप्त होतो.

स्पष्टीकरण :– पूर्वश्लोकात लोभ, काम व क्रोध ही तीन जी नरकाची द्वारे सांगितली गेली त्यांना 'तमोद्वार' हा शब्द वापरला, 'तम' म्हणजे अंधःकार, जो अज्ञानाने उत्पन्न होतो. या तीघांच्या आश्रयाने केले गेलेले शुभकर्मसुद्धा कल्याणकारक होत नाही कारण हे संपूर्ण पापाला कारणीभूत आहेत. म्हणून भगवंत सांगतात की, काम-क्रोध व लोभ या तीन नरकद्वारांकडे नेणाऱ्या वृत्ती अंगीकारू नकोस, त्यांना वश होऊ होऊ नकोस. जे शास्त्रविधीनुसार न चालता आपल्या मनाला वाटेल तसे वागतात. त्यांची (आसुरी जनांची) गती पुढील श्लोकात सांगितली आहे.

२३) **यः शास्त्रविधिमृत्सृज्य वर्तते कामकारतः।**
न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम्।।२३।।

अन्वय :– यः शास्त्रविधिं उत्सृज्य कामकारतः वर्तते सः न, सिद्धिं न सुखं न परां गतिम् अवाप्नोति।।२३।।

अर्थ :– जो शास्त्रविधीला सोडून मन मानेल तसे वर्तन करतो, त्याला सिद्धी, सुख व उत्तम गतीही प्राप्त होत नाही.

स्पष्टीकरण :– भगवंत सांगतात की, आसुरी संपत्तीचे लोक शास्त्रविधींचा त्याग करून यज्ञादी शुभकार्य करतात. त्यांना धन, मान, आदर इत्यादीच्या रूपांत सिद्धी मिळू शकते पण अंतःकरणाची शुद्धी काही त्यांना मिळत नाही. काम, क्रोध हे त्यांच्या अंतःकरणात असल्याने पारमार्थिक मार्गात असणारे सात्विक सुख त्यांना मिळत नाही.

शास्त्रविधीचा त्याग केल्याने मनुष्यास सिद्धी सुखादी प्राप्त होत नाही म्हणून त्याने काय केले पाहिजे हे पुढील श्लोकात भगवंत सांगातात.

२४) **तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्याकार्यव्यवथितौ।**
ज्ञात्वा शास्त्रविधानोक्तं कर्म कर्तुमिहार्हसि।।२४।।

अन्वय :– तस्मात् कार्य-अकार्य-व्यवस्थितौ ते शास्त्रं प्रमाणम् (भवतु)। इह शास्त्रविधान उक्तं ज्ञात्वा तत् कर्तुम् अर्हसि।।२४।।

अर्थ :– म्हणून, तुझ्यासाठी कर्तव्य-अकर्तव्य यांच्याबाबतीत शास्त्रच प्रमाण आहे (हे) जाणून (तु) शास्त्रविधीनुसार कर्म करण्यास योग्य आहेस.

स्पष्टीकरण :– लोक-परलोकांचा आश्रय घेऊन वागणाऱ्या माणसांसाठी शास्त्रच प्रमाण आहेत. भगवंत या श्लोकात अर्जुनाला सांगतात की तू दैवी संपत्ती घेऊन जन्माला आला आहेस म्हणून तू शास्त्रविधी जाणून कर्तव्यपालनास योग्य

आहेस. तू तर क्षत्रिय आहेस व शास्त्रांनुसार क्षत्रियाने युद्ध करणे हे त्याचे विहित कर्तव्यकर्म आहे. त्यामुळे क्षत्रियधर्माचे पालन केल्यास त्यात पाप काहीच नाही शास्त्रांनुसार ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य आणि शूद्र यांच्या स्वभावानुसार शास्त्रांनी सांगितलेली कर्मे पाप ठरत नाहीत. म्हणून हे अर्जुना, मोहात न अडकता क्षत्रिय धर्माचे पालन कर. युद्धास सज्ज हो, त्याने तुला पाप लागणार नाही, उलट तू शास्त्रानुसार क्षत्रिय धर्माचे कर्तव्यच पार पाडशील व दैवी-संपत्तीने युक्त असल्याने तू मलाच प्राप्त होशील.

ॐ तत्सदिति श्रीमद्‌भगवद्‌गीतासूपनिषत्सू ब्रह्मविद्‌यां
योगशास्त्रे श्रीकुष्णार्जुनसंवादे दैवासुरसम्पद् विभागयोगो नाम षोडशोऽध्यायः।।१६।।

ॐ हे परमसत्य आहे. याप्रमाणे श्रीमद्‌भगवद्‌रूपी उपनिषद तथा ब्रह्मविद्या आणि योगशास्त्राविषयी श्रीकृष्ण आणि अर्जुन यांच्या संवादातील दैवासुरसंपद्विभागयोग नावाचा हा सोळावा अध्याय समाप्त झाला।।१६।।

२.४ सारांश

'दैवासुरसंपद्‌विभागयोग' नामक सोळाव्या अध्यायात भगवंतांनी शास्त्रात सांगितल्याप्रमाणे विधीचं पालन करावे असें सांगुन शास्त्रानुसार युद्ध करणे हा विहित क्षत्रीयधर्म असल्याने अर्जुनाने शस्त्र हातात घेणे (युद्धासाठी) हे पाप नसून तो त्याचा धर्म आहे. असे सांगितले आहे. ते त्याचे विहित कर्म आहे व तो सत्याच्या बाजूने लढत आहे म्हणून अर्जुनाने युद्ध करणे हे पाप असूच शकत नाही असे भगवांन अर्जूनाला सांगतात. अर्जुन हा दैवी संपत्तीने युक्त असल्यामुळे त्याचे कल्याणच होणार आहे व त्याला मुक्ती मिळणार आहे असे भगवंत सांगतात.

भगवंतांनी या अध्यायात दैवी व आसुरी या दोन्ही संपत्तींचे त्यांच्या परिणामांचे वर्णन केले आहे. या दोन्ही संपत्ती एकमेकांच्या अगदी विरूद्ध आहेत.

भगवंतांनी अहिसां निर्भयता, शांति, सत्वशुद्धी, दान,दम, तप, यज्ञ, स्वाध्याय, क्षमा, सत्यता, अक्रोध, सौम्यता दृढता धैर्य व पवित्रता इ. गुणांना दैवी संपत्ती म्हटले आहे व अहंकार (दम्भ), उर्मटपणा, गर्व, क्रोध, कठोरता, निर्दयता, अज्ञान यांना असुरी संपत्ती म्हटले आहे. दैवी संपत्ती ही कल्याणकारी आहे तर आसुरी संपत्ती ही बंध अडकवणारी आहे. दैवी संपत्तीद्वारे परमात्म्याचे ज्ञान होऊन मुक्ती प्राप्त होऊ शकते पण आसुरी संपत्तीद्वारे अज्ञानामुळे संसारात आसक्ति निर्माण होते व त्यामुळे मनुष्याच्या हातून नित्य नवीन पापे घडत जातात. त्यामुळे तो भयंकर नरकात पडतो व पुनर्जन्माच्या बंधनात अडकत जातो. त्याला मुक्ती मिळत नाही.

अश्याप्रकारे या अध्यायात भगवंतांनी बंधनकारी आसुरी संपत्तीचा त्याग करून मुक्तीदायक दैवी संपत्ती आचरणात आणावी असे सांगितले आहे.

२.५ अपेक्षित प्रश्नसंच :-

१) दैवी संपत्तीचे वर्णन करा
उत्तर :- श्लोक क्रमांक १, २, ३.
२) आसुरी संपत्तीचे वर्णन करा
उत्तर :- श्लोक ४, ५.
३) दैवी व आसुरी संपत्तीचे परिणाम स्पष्ट करा.
उत्तर :- श्लोक ५ पासुन
४) नरकाचे त्रिविधद्वार यावर टिप लिहा.
उत्तर :- श्लोक २१, २२.

दीर्घत्त्वरी प्रश्न

१. आसुरीसंपद् आणि दैवीसंपद् यांचे स्वरूप गीतेच्या सोळाव्या अध्यायाच्या आधारे स्पष्ट करा.

२. मदैवीसंपद् ही मोक्षप्राप्तीसाठी उपयुक्त आहेफ हे विधान स्पष्ट करा.
३. मदैवीसम्पद्फ चे वर्णन करुन तिचा परिणाम स्पष्ट करा.
४. आसुरीसंपद् असलेल्या व्यक्तींचे १६ व्या अध्यायाच्या आधारे वर्णन करा.
५. दैवीसंपत् चे वर्णन करुन तिचे आध्यात्मिक साधनेतील महत्त्व लिहा.

टीपा लिहा

१. आसुरी संपत्चे फळ
२. शास्त्राविरुध्द आचरण
३. नरकाचे त्रिविधद्वार
४. दैवी संपदेतील गुणांचे योगसाधनेतील महत्त्व
५. आसुरीसंपत् चे परिणाम

२.६ संदर्भग्रंथसूची

१. श्रीमद्भगवद्गीता – गीताप्रेसगोखखर (सार्थ अन्वयासहित)
२. Bhagavadgita - Iscon Publication (As it is)
३. गीतारहस्य – लोकमान्य बाळगंगाधर टिळक.
४. गीता.

३. अमृतनादोपनिषद्

शांतीपाठ:

ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति:।

३.१ प्रस्तावना :–

आधुनिक जगात भारतीय योगशास्त्र आज विशेष लोकप्रिय आहे. योगशास्त्राने सागितलेला योग म्हणजे लोकांच्या स्वस्थ तंदुरुस्त जीवनाची जणू शैली झाली आहे. भारतीय योगशास्त्राचे मूलभूत आधार असलेला पतंजलीमुनींचा चार अध्यायांमध्ये रचलेला 'योगसूत्र' हा ग्रंथ, सांख्यप्रवचन म्हणून ओळखला जातो. त्याचप्रमाणे योगेश्वर श्रीकृष्णांनी कथन केलेली श्रीमद्भगवद गीता जी योगशास्त्र म्हणून प्रसिद्ध आहे. ती सुद्धा योगशास्त्राचा आधार आहे. पतंजलीमुनींच्या योगसूत्रावर तसेच श्रीमद्भगवद गीता जी योगशास्त्र म्हणून प्रसिद्ध आहे. ती सुद्धा योगशास्त्राचा आधार आहे. पतंजलीमुनींच्या योगसूत्रावर तसेच श्रीमद्भगवद्गीतेवर अनेक टीका उपलब्ध आहेत, त्यांची अनेक प्रमुख भाषांमध्ये, प्रादेशिक भाषांमध्ये भाषांतरेहि झाली असल्याने त्यांच्या प्रचार, प्रसार योग जिज्ञासूंमध्ये, अभ्यासकांमध्ये झाला आहे. परंतु भारतीय त्यांचा प्रचार, प्रसार योग जिज्ञासूंमध्ये, अभ्यासकांमध्ये झाला आहे. परंतु भारतीय योगशास्त्राचा आणखी एक महत्त्वाचा मूलाधार जो वैदिकस्वरूप आहे, त्याच्याकडे मात्र सर्वांचेच दुर्लक्ष झाले आहे. तो आधार म्हणजे योगोपनिषदे होत. ह्या योगोपनिषदांचा समान्य योग जिज्ञासूंना परिचय करून देण्यासाठी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या संस्कृत प्रगत अध्ययन केंद्रातर्फे योगोपनिषदांसह मराठी भाषांतर प्रकल्पाचे आयोजन करण्यात आले. याचे ह्या पुस्तकरूपाने मूर्त स्वरूप प्रकाशित होत आहे. योगोपनिषदे मराठी भाषांतरासह प्रकाशित करण्याचे कारण योगोपनिषदांचे योगशास्त्रातील महत्त्वाचे स्थान हे आहे.

योगोपनिषदे वर्गीकृत करून अड्यार लायब्ररी, मद्रासच्या प्रकाशनाने टीकेसह प्रकाशित करून लोकांना उपकृत केले. योगोपनिषदातील काही उपनिषदे मोतीलाल बनारसीदास यांच्या उपनिषद् संग्रहामध्ये प्रकाशित झाली आहेत. तसेच अड्याशित योगोपनिषदांचे इंग्रजीमध्ये भाषांतर उपलब्ध आहे. परंतु योगोपनिषदे संस्कृत मूळपाठासह चिकित्सा करून मराठी भाषेमध्ये योगजिज्ञासूंसाठी प्रथमच योगोपनिषद या ग्रंथाद्वारे उपलब्ध करण्यात आली आहेत. त्यातील आपल्या अभ्यासक्रमासाठी उपयुक्त विषय येथे देत आहोत.

योगोपनिषदांचे स्वरूप प्राचीन सुप्रसिद्ध उपनिषदांसारखेच आहे. ईश, केन, कठ, मुंडक, मांडूक्य, प्रश्न, ऐतरेय, तैत्तरीय, छांदोग्य, बृहद, श्वेताश्वतर ही प्राचीन उपनिषदे शाखांची आहेत. त्यामध्ये वेदांचे अंतिम परमोच्च आत्मज्ञान सांगितले असल्याने त्यांना वेदान्त असेही म्हटले जाते. ह्या उपनिषदांप्रमाणेच वीस योगोपनिषदे XIV

सुद्धा चार वेदांच्या शाखांशी संबंद्ध आहेत. प्राचीन उपनिषदांपैकी कठ, मांडक्या श्वेताश्वतर, मुंडक, मेत्री ह्या उपनिषदात आलेल्या बीजरूप योगविधींचा सविस्तर परिष्कार ह्या उपनिषदांमध्ये झालेला आहे, त्यामुळे ही उपनिषदे योगोपनिषदे' हा नावाने ओळखली गेली. ह्या उपनिषदांमध्ये सुद्धा परमेश्वर सारूप्य योगी साष्टांग योग साधनाचा प्रामुख्याने उपदेश केला आहे. ह्या उपनिषदांमध्ये योगाचे सांग समग्र जान प्रतिपादन केले आहे. 'योग' हा ह्या उपनिषदांचा मुख्य विषय आहे. ह्या उपनिषदांची नावे सुद्धा त्यांच्या विषयांचे स्वरूप सूचित करतात. त्यावरून ही

उपनिषदे योगशास्त्राचे विविध मुख्य व सूक्ष्म विषयांचे विशेष ज्ञान प्रतिपादन करतात हे लक्षात येते. ध्यानबिंदूपनिषद, नादबिंदूपनिषद, योगतत्त्वोपनिषद ही नावे योगशास्त्रातील विषयांचे प्रतिपादन सूचित करतात. तसेच काही उपनिषदांची नावे ही विद्या प्राप्त झालेल्या ऋषींच्या नावानी किंवा योग प्रवर्तक देवतांच्या नावानीही देण्यात आली आहेत, हेही त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद, वराहोपनिषद, मंउलब्राह्मणोपनिषद ह्या नावांवरून लक्षात येते.

योगोपनिषदांचा आणखी एक विशेष म्हणजे ही उपनिषदे असल्याने प्राचीन उपनिषदांप्रमाणे योगविधंचे ब्रह्मतत्त्वाच्या किंवा परमेश्वराच्या संदर्भात प्रतिपादन केले आहे. परमेश्वर भक्तिप्रधान-योगविधींचे निरूपण ही योगोपनिषदे करतात. महावाक्योपनिषद, हसोपनिषद ह्या नावांवरून हे स्पष्ट होते. योगोपनिषदातील योगविधींना परमेश्वरतत्त्वाचे. भक्तीचे अधिष्ठान आहे.

अड्यार लायब्ररीद्वारा प्रकाशित केलेल्या योगोपनिषद संग्रहामध्ये एकूण वीस उपनिषदे आहेत, त्यापैकी अमृतनादोपनिषद् या विषयाचा परिचय थोडक्यात पुढीलप्रमाणे आहे. त्यावरून त्याचे सामान्यतः स्वरूप लक्षात येईल.

अमत्रतोपनिषद हे श्लोकांमध्ये रचले आहे. दोषमुक्त मनाची शुद्धावस्था म्हणजे परमसुख असे ह्या उपनिषदात सांगितले आहे. ओम ह्या ब्रह्माच्या वाचक शब्दाची उपासना परब्रह्माची प्राप्ती करून देते. परब्रह्म प्रत्येक जीवात आहे असेही ह्या उपनिषदाने प्रतिपादन केले आहे. अमृतनादोपनिषद हेही श्लोकबद्ध आहे. प्रणवाच्या नादाने प्राप्त होणाऱ्या मुक्तीचे वर्णन यात आले आहे. ह्यामध्ये सुरूवातीला योगाच्या सहा अंगाचे निरूपण केले आहे. ह्या उपनिषदाची आलंकारिक भाषा अवघड विषय समजून घेण्यास उपकारक व आनंददायकही आहे. प्राणायामाचे त्याच्या विभागांसह निरूपण केले आहे. तसेच योगविधींचे प्रतिपादनही ह्यात आले आहे.

३.२ उद्देश्य :-

१. योगोपनिषदांचा परिचय करून देणे.
२. अमृतनादोपनिषदातील प्रमुख विषयांचा परिचय करून देणे.

३.३ श्लोकांचे अन्वय व अर्थासहीत स्पष्टीकरण -

१) **शास्त्राण्यधीत्य मेधावी अभ्यस्य च पुनः पुनः।**
परमं ब्रह्म विज्ञाय उल्कावत्तान्यथोत्सृजेत्।।१।।

संधिविच्छेद : शास्त्राण्यधीत्य -शास्त्राणि + अधीत्य, उल्कावत्तान्यथोत्सृजेत् - उल्कावत् + तानि + अथ + उत्सृजेत्।

अन्वय : मेधावी शास्त्राणि पुनः पुनः अधीत्य अभ्यस्य च परमं ब्रह्म विज्ञाय तानि; शास्त्राणि उल्कावत् अथ उत्सृजेत्।

अर्थ : विवेकी मनुष्यांनी शास्त्रादिकांचा निरंतर अभ्यास करत ब्रह्मविद्या प्राप्त करावी. ब्रह्मविद्या प्राप्ती नंतर साधनभूत असलेल्या शास्त्रांचा त्याग करावा; ज्याप्रमाणे विजेची लहर सृष्टिला प्रकाशित करून क्षणात अदृश्य होते तद्वत् शास्त्रादिकांद्वारे ब्रह्मज्ञान प्राप्त झाल्यावर शास्त्रांचा त्याग करावा.

२) **ओंकाररथमारुह्य विष्णुं कृत्वाथ सारथिम्।**
ब्रह्मलोकपदान्वेषी रुद्राराधनतत्पर:।।२।।

संधिविच्छेद : ओंकाररथमारुह्य – ओंकाररथम् + आरुह्य, कृत्वाथ – कृत्वा + अथ, ब्रह्मलोकपदान्वेषी – ब्रह्मलोकपद + अन्वेषी, रुद्राराधनतत्पर – रुद्र + आराधनतत्पर:।

अन्वय : ओंकाररथम् आरुह्य विष्णुं सारथिम् कृत्वा अथ ब्रह्मलोकपदान्वेषी रुद्राराधनतत्पर: ; भवेत्।।।२।।

अर्थ : प्रणवरूपी रथात आरूढ होऊन; ओंकाराचे त्याच्या अर्थासह जप करीत भगवंत विष्णूला; आपला सारथी बनवून ब्रह्माच्या (परमस्थानाच्याच) चिंतनात राहून त्या ज्ञानी साधकाने देवांचाही देव असलेल्या रुद्राची उपासना करावी.

३) **तावद्रथेन गन्तव्यं यावद्रथपथि स्थित:।**
स्थात्वा रथपथिस्थानं रथमुत्सृज्य गच्छति।।३।।

संधिविच्छेद : तावद्रथेन – तावद् + रथेन , यावद्रथपथि – यावद् + रथपथि, रथमुत्सृज्य – रथम् + उत्सृज्य।

अन्वय : तावद् रथेन गन्तव्यं यावद् रथपथि स्थित:। रथपतिस्थानं स्थात्वा रथम् उत्सृज्य गच्छति।

अर्थ : त्या प्रणवरूपी रथाद्वारे तोपर्यंत पुढे जावे जोपर्यंत रथाद्वारे जाणे शक्य आहे. तो मार्ग पूर्ण झाल्यावर (तुरीया अवस्था प्राप्तिनंतर) मात्र साधकाने त्या प्रणवरूपी रथाचा त्याग करून स्वत: प्रस्थान करावे.

४) **मात्रालिङ्गपदं त्यक्त्वा शब्दव्यञ्चनवर्जितम्।**
अस्वरेण मकारेण पदं सूक्ष्मं हि गच्छति।।४।।

अन्वय : मात्रालिङ्गपदं त्यक्त्वा अस्वरेण मकारेण शब्दव्यञ्जनवर्जितं सूक्ष्मं पदं हि गच्छति।।४।।

अर्थ : प्रणवाच्या ज्या अकारादि मात्रा आहेत तसेच जे लिंगभूत तथा स्वरव्यंजन रहित पद आहे त्याद्वारे, स्वररहीत अशा अकार मात्रेने ईश्वराचे ध्यान केल्याने साधक क्रमश: सूक्ष्म अशा परमतत्त्वात प्रवेश करू लागतो.

५) **शब्दादिविषयान्पञ्च मनश्चैवातिञ्चलम्।**
चिन्तयेदात्मनो रश्मीन्प्रत्याहार: स उच्यते।। ५।।

संधिविच्छेद : शब्दादिविषयापञ्च – शब्दादिविषयान् + पञ्च, मनश्चैवातिचञ्चलम् – मन: + च + एव अतिचञ्चलम्, चिन्तयेदात्मनो – चिन्तयेद् + आत्मनो, रश्मीन्प्रत्याहार: – रश्मीन् + प्रत्याहार:।

अन्वय : शब्दादि पञ्च विषयान् मन: च अतिचञ्चलम्; उक्तम् आत्मनो रश्मीन् एव चिन्तयेत्; मेधावी, स: प्रत्याहार: उच्यते।।५।।

अर्थ : शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध हे विषय आणि त्यांना ग्रहण करणारी सर्व इन्द्रिय व मन हे सर्व अत्यंत चंचल स्वभावाचे आहेत. ज्याप्रमाणे सूर्यकिरणांचे प्रकाशकत्व हे सूर्याच्या प्रकाशाधीन असते त्याप्रमाणे विषय व विषयग्रहण करणारी इंद्रीये व मन यांची सत्ता ही आत्मतत्त्वाच्या प्रकाशावर (सत्तेवर) आधारीत आहे. अशाप्रकारचे आत्मचिंतन करणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

६) **प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा।**
तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते।।६।।

संधिविच्छेद : प्रत्याहारस्तथा – प्रत्याहार: + तथा। प्राणायामोऽथ – प्राणायाम: + अथ । तर्कश्चैव – तर्क: + च + एव। समाधिश्च – समाधि: + च। षड्ङ्गो – षट् + अङ्ग:।

अन्वय : प्रत्याहार: तथा ध्यानं प्राणायाम: अथ धारणा तर्क: च एव समाधि: च षडङ्गो योग उच्यते।।६।।

अर्थ : प्राणायाम, प्रत्याहार, तर्क, धारणा, ध्यान, आणि समाधी ही योगाची सहा अंगे आहेत.

७) **यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमता मलाः।**
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणधारणात्।।७।।

संधिविच्छेद : तथेन्द्रियकृता - तथा + इन्द्रियकृताः।

अन्वय : यथा धमता पर्वतधातूनां मलाः दह्यन्ते । तथा प्राणधारणात् इन्द्रियकृताः दोषाः दह्यन्ते ।७।।

अर्थ : ज्याप्रमाणे पर्वतातून उत्पन्न होणाऱ्या सुवर्ण आदि धातूंमध्ये आलेला मल (दोष) हा अग्निच्या संपर्कात येताच भस्म होतो त्याप्रमाणे इन्द्रियांमध्ये निर्माण झालेले दोष प्राणसंयमाने अर्थात् प्राणायाम केल्याने भस्म होतात.

८) **प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम्।**
किल्बिषं हि क्षयं नीत्वा रुचिरं चैव चिन्तयेत्।।८।।

संधिविच्छेद : प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च - प्राणायामैः + दहेत् + दोषान् + धारणाभिः + च, चैव - च + एव।

अन्वय : प्राणायामैः दोषान् दहेत्, धारणाभिः च किल्बिषम्; दहेत्। किल्बिषं क्षयं नीत्वा रुचिरं हि च एव चिन्तयेत्।।८।।

अर्थ : प्राणायामाद्वारे (इन्द्रियातील विकारांना) दोषांना दूर करावे. धारणेद्वारे (वाईट संस्कारांना) पापांना दूर करावे. प्रत्याहाराद्वारे इन्द्रियजन्य दोषांना दूर करावे तर ध्यानाद्वारे अनीश्वरीय गुणांचा नाश करावा व त्यानंतर अभीष्ट असलेल्या तत्त्वाच्या मनोहारी रूपाचे चिंतन करावे.

९) **रुचिरं रेचकं चैव वायोराकर्षणं तथा।**
प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः।। ९।।

संधिविच्छेद : वायोराकर्षणं - वायोः + आकर्षणम्। प्राणायामास्त्रयः - प्राणायामाः + त्रयः।

अन्वय : रुचिरं रेचकं च एव तथा वायोः आकर्षणं, रेचपूरककुम्भकाः त्रयः प्राणायामाः प्रोक्ता।। ९।।

अर्थ : अशाप्रकारे आपल्या अभीष्ट देवतेचे ध्यान करीत वायूला (प्राणाला) अन्तकरणात धरून ठेवावे (कुंभक साधावा), रेचक आणि पूरक करावा. प्राणायाम हा रेचक, पूरक आणि कुंभक भेदाने तीन प्रकारचा आहे. (येथे रुचिर म्हणजे कुंभक)

१०) **सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह।**
त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते।।१०।।

संधिविच्छेद : पठेदायतप्राणः - पठेत् + आयतप्राणः।

अन्वय : आयतप्राणः (साधकः) सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह त्रिः पठेत्। स प्राणायामः उच्यते।।१०।।

अर्थ : प्राणायामाचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाने व्याहृती तसेच प्रणवासह संपूर्ण गायत्री मंत्राचे त्याच्या शीर्षभागासोबत तीन वेळा पठन करीत पूरक, रेचक तथा कुंभक करावा या संपूर्ण प्रक्रियेला प्राणायाम म्हणतात.

११) **उत्क्षिप्य वायुमाकाशे शून्यं कृत्वा निरात्मकम्।**
शून्यभावे नियुञ्जीयाद्रेचकस्येति लक्षणम् ।।११।।

संधिविच्छेद : वायुमाकाशे - वायुम् + आकाशे , निरात्मकम् - निर् + आत्मकम्, नियुञ्जीयाद् + रेचकस्य + इति।

अन्वय : आकाशे वायुम् उत्क्षिप्य निरात्मकं; वायुं शून्यं कृत्वा शून्यभावे नियुञ्जीयात् इति रेचकस्य लक्षणम्।।११।।

अर्थ : नासिकेद्वारे प्राणवायू बाहेर टाकल्यावर हृदयाला वायुरहित व चिंतनरहित करून मनाला शून्यभावात स्थिर करण्याच्या प्रक्रियेला रेचक म्हणतात.

१२) वक्त्रेणोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः।
एवंवायुर्ग्रहीतव्यः पूरकस्येति लक्षणम्।।१२।।

संधिविच्छेद : वक्त्रेणोत्पलनालेन - वक्त्रेण + उत्पलनालेन, तोयम् + आकर्षयेन्नरः, वायुर्ग्रहीतव्यः - वायुः + ग्रहीतव्यः, पूरकस्येति - पूरकस्य + इति।

अन्वय : यथा नरः वक्त्रेण उत्पलनालेन; वा तोयम् आकर्षयेत्, एवं वायुः ग्रहीतव्यः इति पूरकस्य लक्षणम्।।१२।।

अर्थ : कमलदेठातून ज्याप्रमाणे मुखाने हळूहळू पाणी प्राशन केले जाते त्याप्रमाणे नासिकेद्वारे हळूहळू प्राणवायू आत घेणे, या प्रक्रियेला पूरक असे म्हणतात.

१३) नोच्छ्वसेन्न च निश्वसेन्नैव गात्राणि चालयेत्।
एवं भावं नियुञ्जीयात्कुम्भकस्येति लक्षणम्।।१३।।

संधिविच्छेद : नोच्छ्वसेन्न- न + उच्छ्वसेत् + न, निश्वसेन्नैव - निश्वसेत् + न + एव, निर्युंजीयात्कुम्भकस्येति - नियुञ्जीयात् + कुम्भकस्य + इति।

अन्वय : न उच्छ्वसेत् न च निश्वसेत् न एव गात्राणि चालयेत् एवं भावं नियुञ्जीयात् इति कुम्भकस्य लक्षणम्।।१४।।

अर्थ : प्राणवायू आत न घेणे आणि बाहेरही न टाकणे, तसेच शरीरही विचलित होऊ न देणे याप्रकारे प्राणवायू धरून ठेवण्याची जी प्रक्रिया आहे त्याला कुंभक असे म्हणतात.

१४) अन्धवत्पश्य रूपाणि शब्दं बधिरवच्छृणु।
काष्ठवत्पश्य वै देहं प्रशान्तस्येति लक्षणम्।। १४।।

संधिविच्छेद : अन्धवत्पश्य - अन्धवत् + पश्य, बधिरवच्छृणु - बधिरवत् + शृणु, काष्ठवत्पश्य - काष्ठवत् + पश्य, प्रशान्तस्येति - प्रशान्तस्य + इति।

अन्वय : अन्धवत् रूपाणि पश्य बधिरवत् शब्दं शृणु। काष्ठवत् वै देहं पश्य इति प्रशान्तस्य लक्षणम् ।

अर्थ : अंधव्यक्ती जसे रूपाचे दर्शन घेऊ शकत नाही, बहिरामनुष्य शब्दांचे श्रवण करू शकत नाही त्याप्रमाणे साधकाने नामरूपांचे ग्रहण करू नये. अर्थात् रूपाला आंधळ्याप्रमाणे, शब्दाला बहिऱ्याप्रमाणे ग्रहण करावे. देहाला काष्ठाप्रमाणे जड समजावे. हेच प्रशान्त स्थितीचे लक्षण आहे.

१५) मनः संकल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्यात्मनि बुद्धिमान्।
धारयित्वा तथात्मानं धारणा परिकीर्तिता।।१५।।

संधिविच्छेद : संक्षिप्यात्मनि - संक्षिप्य + आत्मनि , तथात्मानं - तथा + आत्मानम्।

अन्वय : बुद्धिमान् संकल्पकं मनः ध्यात्वा आत्मनि संक्षिप्य तथा आत्मानं धारयित्वा; सेयं धारणा इति परिकीर्तिता।।१६।।

अर्थ : मनाला संकल्प-विकल्पात्मक जाणून त्याचा लय बुद्धितत्त्वात करावा. तसेच आत्मरूपी बुद्धितत्वाला परमात्म्याच्या ध्यानात स्थिर करावे. या प्रक्रियेला धारणा असे म्हणतात।

१६) आगमस्याविरोधेन ऊहनं तर्क उच्यते।
समं मन्येत यल्लब्ध्वा स समाधिः प्रकीर्तितः।।१६।।

संधिविच्छेद : आगमस्याविरोधेन - आगमस्य + अविरोधेन, यल्लब्ध्वा - यत् + लब्ध्वा।

अन्वय : आगमस्य अविरोधेन ऊहनं तर्क इति उच्यते । यत् (परमात्मज्ञानं) लब्ध्वा समं मन्येत स समाधिः इति प्रकीर्तितः।

अर्थ : शास्त्र अविरूद्ध (अर्थात् शास्त्रानुकूल) विचाराला ऊह म्हणजे तर्क म्हणतात. जेव्हा या तर्काद्वारे सर्व तत्त्वांची अशाश्वतता व परम तत्वाची शाश्वतता जाणल्या जाते व प्राणतत्त्व त्या परमशाश्वतासोबत एकरूप होऊन जाते त्या अवस्थेला समाधी अवस्था म्हणतात.

१७) **भूमौ दर्भासने रम्ये सर्वदोषविवर्जिते।**
कृत्वा मनोमयीं रक्षां जप्त्वा वै रथमण्डले।।१७।।

संधिविच्छेद : दर्भासने - दर्भ + आसने।

अन्वय : भूमौ सर्वदोषविवर्जिते रम्ये दर्भासने मनोमयीं रक्षां कृत्वा वै रथमण्डले जप्त्वा।

अर्थ : (योगाभ्यासाच्या वेळी समतल असलेल्या स्थानाला स्वच्छ करून घ्यावे.) हे स्थान रमणीय असावे (अर्थात् कीट, असज्जन रहित असावे) अशाप्रकारे सर्व दोष रहित असलेल्या संरक्षणयुक्त असलेल्या (कूंपण इ. केलेल्या) जागी बसून साधकाने रथमंडल अर्थात प्रणवाचा जप करावा.

१८) **पद्मकं स्वस्तिकं वापि भद्रासनमथापि वा ।**
बद्धा योगासनं सम्यगुत्तराभिमुख: स्थित:।।१८।।

संधिविच्छेद : भद्रासनमथापि - भद्रासनम् + अथ + अपि सम्यगुत्तराभिमुखः - सम्यक् + उत्तर + अभिमुखः।

अन्वय : पद्मकं स्वस्तिकं वा अपि भद्रासनम् अथ अपि वा सम्यक् योगासनं बद्धा उत्तराभिमुखः स्थितः।।१८।।

अर्थ : साधकाने पद्मासन, स्वस्तिकासन आणि भद्रासन यापैकी कोणत्याही ध्यानात्मक आसनात उत्तर दिशेकडे मुख करून बसावे.

१९) **नासिकापुटमङ्गुल्या पिधायैकेन मारुतम्।**
आकृष्य धारयेदग्निं शब्दमेव विचिन्तयेत्।।१९।।

संधिविच्छेद : नासिकापुटमङ्गुल्या - नासिकापुटम् + अङ्गुल्या , पिधायैकेन - पिधाय + एकेन , धारयेदग्निम् - धारयेद् + अग्निम् , शब्दमेव - शब्दम् + एव।

अन्वय : नासिकापुटमङ्गुल्या एकेन पिधाय मारुतम्। आकृष्य धारयेत् अग्निं शब्दम् एव विचिन्तयेत्।।१९।।

अर्थ : त्यानंतर एका नाकपुडीला बोटाने बंद करून दुसऱ्या नाकपुडीद्वारे वायू आत घ्यावा. त्यानंतर दोन्ही नाकपुड्या बंद ठेवून कुंभक साधावा. यावेळी तेजस्वी असलेल्या ओंकाराचे चिंतन करावे.

२०) **ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ओमित्येतन्न रेचयेत्।**
दिव्यमन्त्रेण बहुधा कुर्यान्मलविमुक्तये।।२०।।

संधिविच्छेद : ओमित्येकाक्षरं - ओम् + इति + एकाक्षरं, ओमित्येतन्न - ओम् + इति + एतत् + न। कुर्यान्मलविमुक्तये - कुर्यात् + मलविमुक्तये।

अन्वय : ओम् इति एकाक्षरं ब्रह्म ओम् इति एतत् न रेचयेत्। मलविमुक्तये बहुधा दिव्यमन्त्रेण; जपं कुर्यात्।।२०।।

अर्थ : हा शब्दरूप एकाक्षर ओंकार (प्रणव) म्हणजे ब्रह्म होय. त्याचेच ध्यान करीत रेचक करावा. अशाप्रकारे ओंकाररूपी दिव्य मंत्राच्या निरंतर अभ्यासाने चित्तातील (प्रमादादि) मल दूर करावे.

२१) **पश्चाद्ध्यायीत पूर्वोक्तक्रमशो मन्त्राविद् बुध:।**
स्थूलादिस्थूलसूक्ष्मं च नाभेरूर्ध्वमुपक्रम:।।२१।।

संधिविच्छेद : पश्चाद्ध्यायीत - पश्चाद् + ध्यायीत , पूर्वोक्तक्रमशो - पूर्व + उक्तक्रमशो, नाभेरूर्ध्वमुपक्रमः - नाभेः + उर्ध्वम् + उपक्रमः।

अन्वय : पूर्वोक्तक्रमशो मन्त्रविद् बुधः पश्चात् ध्यायीत। नाभेः उर्ध्वम् उपक्रमः स्थूलातिस्थूलसूक्ष्मं च ।।२१।।

अर्थ : अशाप्रकारे निर्मल अन्तकरण झालेल्या ज्ञानी साधकाने पूर्वी कथन केलेल्या (अकार, उकार, मकार मात्रांचा) जप ध्यानासह करीत प्राणायाम करावा. हा प्राणायाम नाभीच्या उर्ध्वभागी अर्थात् हृदयात ईश्वराचे ध्यान लावत करावा. हा प्राणायाम स्थूलापासून सुरू करीत सूक्ष्म मात्रे पर्यंत न्यावा.

२२) **तिर्यगूर्ध्वमधोदृष्टिं विहाय च महामतिः।**
स्थिरस्थायी विनिष्कम्पः सदा योगं समभ्यसेत्।।२२।।

संधिविच्छेद : तिर्यगूर्ध्वमधोदृष्टि - तिर्यक् + उर्ध्वम् + अधोदृष्टिं, समभ्यसेत् - सम् + अभ्यसेत्।

अन्वय : स्थिरस्थायी विनिष्कम्पः महामतिः तिर्यक् उर्ध्वम् अधोदृष्टिं च विहाय योगं सदा समभ्यसेत्।।२२।।

अर्थ : आपली दृष्टी वरती, खालती, तिरपी अशी न ठेवता ती एकास्थानी केंद्रित करून विवेकी साधकाने स्थिर होऊन, नित्य योगाभ्यास करावा.

२३) **तालमात्राविनिष्कम्पो धारणायोजनं तथा।**
द्वादशमात्रे योगस्तु कालतो नियमः स्मृतः।।२३।।

संधिविच्छेद : धारणायोजनं - धारणा + आयोजनं, योगस्तु - योगः + तु।

अन्वय : तालमात्रविनिष्कम्पो धारणायोजनं तथा द्वादशमात्रो योगः तु कालतोनियमः स्मृतः।।२३।।

अर्थ : योगाभ्यासाची ही प्रक्रिया हठयोगात वर्णिल्याप्रमाणे प्राणायामाच्या मात्रेनुसार (१:४:२ या प्रमाणे.) हा अभ्यास सुनियोजित वेळेनुसारच करावा. (अभ्यास वाढवू नये अथवा कमीसुद्धा करू नये) द्वादश मात्रांची आवृत्तीसुद्धा समानवेळेतच पूर्ण करावी.

२४) **अघोषमव्यञ्जनमस्वरं च अतालुकण्ठोष्ठमनासिकं च यत्।**
अरेफजातमुभयोष्ठवर्जितं यदक्षरं न क्षरते कथञ्चत्।।२४।।

संधिविच्छेद : अघोषमव्यञ्जनमस्वरं - अघोषम् + अव्यञ्जनम् + अस्वर, अतालुकण्ठोष्ठमनासिकं - अतालुकण्ठ + ओष्ठम् + अनासिकं, अरेफजातमुभयोष्ठवर्जित - अरेफजातम् + उभय + ओष्ठवर्जितं, यदक्षरं - यत् + अक्षरं।

अन्वय : अघोषम् अव्यञ्जनम् अस्वरं च यत् अतालुकण्ठोष्ठम् नासिकं च। अरेफजातम् उभयोष्ठवर्जितं यत् अक्षरं कथंचित् न क्षरते ।।२४।।

अर्थ : हा प्रणव व्यंजन किंवा स्वर नाही. तो कण्ठ, तालु, नासिका इ. उच्चारण स्थानावरून उच्चारित होत नाही. तो दोन ओष्ठांच्या, दन्ताच्या सहाय्याने उच्चारित होत नाही. प्रणव हे श्रेष्ठ अक्षर आहे. ते कधीच क्षरित होत नाही. (ओंकाराला उद्गीथ ही संज्ञा आहे. जो उद् म्हणजे प्राणांद्वारेच झंकारीत होतो तो उद्गीथ होय.)

२५) **येनासौपश्यतेमार्गं प्राणस्तेनाभिगच्छति।**
अतस्तमभ्यसेन्नित्यं यन्मार्गगमनाय वै।। २५।।

संधिविच्छेद : येनासौ - येन + असौ, प्राणस्तेनाभिगच्छति - प्राणः + तेन + अभिगच्छति, अतस्तमभ्यसेन्नित्यं - अतः + तम् + अभ्यसेत् + नित्यं, यन्मार्गगमनाय - यत् + मार्गगमनाय।

अन्वय : येन असौ पश्यते मार्गं प्राणः तेन अभिगच्छति। अतः यत् मार्गगमनाय वै तम् नित्यं अभ्यसेत् ।।२५।।

अर्थ : साधकाला योग्य (गम्य) वाटणाऱ्या मार्गावर प्राण आणि मनासह गमन करावे. यासाठी साधकाने निरंतर अभ्यासयुक्त राहावे.

२६) **हृद्द्वारं वायुद्वारं च मूर्धद्वारमथापरम्।**
मोक्षद्वारं बिलं चैव सुषिरं मण्डलं विदुः।।२६।।

संधिविच्छेद : हृद्द्वारं - हृत् + द्वारं, मूर्धद्वारमथापरम् - मूर्धद्वारम् + अथ + अपरम्, चैव - च + एव।

अन्वय : हृद्द्वारं वायुद्वारं च मूर्धद्वारम् अथ अपरम्। मोक्षद्वारं बिलं च एव सुषिरं मण्डलं (ब्रह्मविदः) विदुः।।२६।।

अर्थ : साधकाने आत्मप्राप्तिचे हृद्द्वार वायुद्वार मूर्धाद्वार मोक्षद्वार बिल सुषिर मण्डल हे सप्त द्वार आहेत असे जाणावे. वायूचा प्रवेशमार्ग हृदय आहे. हा प्राण सुषुम्ना नाडीतून उर्ध्वगमन करून मोक्षाचे द्वार असलेल्या ब्रह्मरंध्रापर्यंत जातो व या ब्रह्मरन्ध्राचेही भेदन करून जेव्हा प्राण बाहेर पडतो तेव्हा साधकास मुक्ती प्राप्त हाते.

२७) **भयं क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम्।**
अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत्।।२७।।

संधिविच्छेद : क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम् - क्रोधम् + अथ + आलस्यम् + अतिस्वप्न + अतिजागरम्, अत्याहारमनाहारं - अति + आहारम् + अनाहारं।

अन्वय : योगी नित्यं भयं क्रोधम् अथ आलस्यम् अतिस्वप्नम् अतिजागरम् अत्याहारम् अनाहारं विवर्जयेत्।

अर्थ : या योगाभ्यासाच्या मार्गात भय, क्रोध, आळस, अधिक झोपणे किंवा जागणे, अधिक आहार ग्रहण करणे वा निराहार राहणे इ. सर्व बाधकतत्वे असून योगसाधकाने त्यांचा त्याग करावा.

२८) **अनेन विधिना सम्यङ् नित्यमभ्यस्यते क्रमात्।**
स्वयमुत्पद्यते ज्ञानं त्रिभिर्मासैर्न संशय:।। २८।।

संधिविच्छेद : नित्यमभ्यस्यते - नित्यम् + अभ्यस्यते, स्वयमुत्पद्यते - स्वयम् + उत्पद्यते, त्रिभि: + मासै:+न।

अन्वय : अनेन विधिना सम्यङ् क्रमात् नित्यम् अभ्यस्यते। त्रिभि: मासैः ज्ञानं स्वयम् उत्पद्यते अत्र न संशय:।।२८।।

अर्थ : या नियमाप्रमाणे जो विधवत निरंतर अभ्यास करतो त्या साधकाला तीन महिन्यात ज्ञान प्राप्ती होते यात मुळीच शंका नाही.

२९) **चतुर्भि: पश्यतेदेवान्पञ्चभिर्विततः क्रम:।**
इच्छयाप्नोतिकैवल्यं षष्ठेमासि न संशय:।।२९।।

संधिविच्छेद : पञ्चभिर्वितत: - पञ्चभि: + वितत:, इच्छयाप्नोति - इच्छया + आप्नोति।

अन्वय : चतुर्भि: देवान् पश्यतेपञ्चभि: वितत: क्रम:। षष्ठे मासि इच्छया कैवल्यम् आप्नोति अत्र न संशय:।।२९।।

अर्थ : विधिपूर्वक नियमित योगाभ्यास करणाऱ्या साधकाला चार महिन्यांमध्ये देवदर्शनाचे सामर्थ्य प्राप्त होते. पाच महिन्यांमध्ये हा साधक देवसमूहाप्रमाणे सामर्थ्यशाली होतो. तर सहा महिन्यांमध्ये आपल्या इच्छेनुसार कैवल्यपदाला प्राप्त करू शकतो यात संशय नाही.

३०) **पार्थिव: पञ्चमात्रस्तुचतुर्मात्रस्तु वारुण:।**
आग्नेयस्तुत्रिमात्रोऽसौवायव्यस्तुद्विमात्राक:।।३०।।

संधिविच्छेद : पञ्चमात्रास्तु - पञ्चमात्रा: + तु, चतुर्मामात्रा: + तु, आग्नेयस्तु - आग्नेय: + तु, त्रिमात्रोऽसौ - त्रिमात्रा: + असौ, वायव्यस्तु - वायव्य: + तु।

अन्वय : पार्थिव: पञ्चमात्रा: तु चतुर्मात्रा: तु वारुण:। असौ आग्नेय: तु त्रिमात्र: वायव्य: तु द्विमात्रक:।।३०।।

अर्थ : पृथिवी तत्त्वाची धारणा करीत असतांना प्रणवाच्या पाच मात्रांचे, जल तत्त्वाची धारणा करतांना प्रणवाच्या चार मात्रांचे, अग्नितत्त्वाची धारणा करतांना प्रणवाच्या तीन मात्रांचे, तर, वायू तत्त्वाची धारणा करतांना प्रणवाच्या दोन मात्रांचे ध्यान करावे.

३१) **एकमात्रास्तथाकाशो ह्यमात्रां तुचिन्तयेत्।**
संधिं कृत्वातुमनसाचिन्तयेदात्मनात्मनि।। ३१।।

संधिविच्छेद : एकमात्रास्तथाकाशो - एकमात्रा: + तथा + आकाश:, ह्यमात्रां - हि + अमात्रां, चिन्तयेदात्मनात्मनि - चिन्तयेत् + आत्मना + आत्मनि।

अन्वय : तथा आकाशो एकमात्रा: (प्रणवं) अमात्रं हि तु चिन्तयेत्। संधिं कृत्वा तु मनसा _ आत्मना आत्मनि चिन्तयेत्।।३१।।

अर्थ : आकाशतत्त्वाची धारणा करतांना प्रणवाच्या एका मात्रेच्या स्वरूपाचे ध्यान करावे तर स्वयं ओंकाराची धारणा

करतांना त्याच्या अर्धमात्रेचे चिंतन करावे. अशाप्रकारे मानसिक धारणा स्वत: स्वत:मध्ये करत राहिल्यास पंचमहाभूतांवर अधिकार प्राप्त होतो.

३२) **त्रिंशत्सार्धाङ्गुल: प्राणो यत्र प्राणै: प्रतिष्ठित:।**
एष प्राण इति ख्यातो बाह्यप्राणस्य गोचर:।। ३२।।

संधिविच्छेद : त्रिंशत्सार्धाङ्गुल: - त्रिंशत् + सार्ध + अङ्गुल:।

अन्वय : त्रिंशत्सार्धाङ्गुल: प्राणो यत्र; (हृदयाकाशे) प्राणै: (वागादिभि:) प्रतिष्ठित:। बाह्यप्राणस्य गोचर: एष प्राण इति ख्यातो ।। ३२।।

अर्थ : साडे तीस बोट लांब प्राण श्वास रूपाने स्थित आहे. हे प्राणवायूचे आश्रयस्थान आहे. यालाच प्राण म्हणतात. बाह्य प्राणवायू हा इंद्रियांद्वारे ज्ञात होत असतो.

३३) **अशीतिश्च शतं चैव सहस्त्राणि त्रयोदश।**
लक्षश्चैकोननि:श्वास: अहोरात्राप्रमाणत:।। ३३।।

संधिविच्छेद : अशीतिश्च - अशीति: + च, लक्षश्चैकोननि:श्वास: - लक्ष: + च + एक + उन नि:श्वास:।

अन्वय : लक्षश्चैकोन अशीति: शतं त्रयोदशसहस्त्राणि च एव नि:श्वास अहोरात्र प्रमाणत:।

अर्थ : या बाह्य प्राणवायूचे एक लाख तेरा हजार एकशे ऐंशी (१,१३,१८०) श्वास-प्रश्वासांचे आवागमन एक दिवस व रात्री मिळून होते. (श्वास-प्रश्वासांच्या या संख्येबाबत अन्यग्रंथांमध्ये मतभिन्नता आढळून येते.)

३४) **प्राण आद्यो हृदि स्थाने अपानस्तु पुनर्गुदे।**
समानो नाभिदेशे तु उदान: कण्ठमाश्रित:।।३४।।

संधिविच्छेद : अपानस्तु - अपान: + तु, पुनर्गुदे - पुन: + गुदे, कण्ठमाश्रित: - कण्ठम् + आश्रित:।

अन्वय : आद्यो प्राण हृदि स्थाने पुन: गुदे तु अपान:। समानो तु नाभिदेशे उदान: कण्ठम् आश्रित:।।३४।।

अर्थ : या प्राणवायूचे स्थान हृदय आहे तर अपान वायू गुदास्थानी असतो. समान वायू नाभिप्रदेशात तर उदान वायू कण्ठ स्थानी राहतो.

३५) **व्यान: सर्वेषु चाङ्गेषु व्याप्य तिष्ठति सर्वदा।**
अथ वर्णास्तु पञ्चानां प्राणादीनामनुक्रमात्।।३५।।

संधिविच्छेद : चाङ्गेषु - च + अङ्गेषु, वर्णास्तु - वर्णा: + तु, प्राणादीनामनुक्रमात् - प्राणादीनाम् + अनुक्रमात्।

अन्वय : व्यान: सर्वेषु च अङ्गेषु व्याप्य सर्वदा तिष्ठति। अथ प्राणादीनाम् पञ्चानां अनुक्रमात् वर्णा: तु (कथ्यन्ते)।।३५।।

अर्थ : व्यान वायू शरीरातील सर्व अंग-प्रत्यंगात व्यापलेला असतो. यानंतर या पंचप्राणांच्या रंगांचे क्रमाने वर्णन केले जात आहे

३६) **रक्तवर्णो मणिप्रख्य: प्राणवायु: प्रकीर्तित:।**
अपानस्तस्य मध्ये तु इन्द्रकोपसमप्रभ:।।३६।।

संधिविच्छेद : अपानस्तस्य- अपान:+तस्य।

अन्वय : प्राणवायु: रक्तवर्णो मणिप्रख्य: प्रकीर्तित:। इन्द्रगोपसमप्रभ: अपान: तु तस्य मध्ये (तिष्ठति) ।।३६।।

अर्थ : हा प्राणवायू लाल रंगाच्या मण्याप्रमाणे लोहित वर्णाचा आहे. तर अपान वायु इन्द्रगोप (एका पावसाळ्यातील किड्याच्या) प्रमाणे गडद लाल रंगाचा आहे.

३७) **समानस्तु द्वयोर्मध्ये गोक्षीरधवलप्रभ:।**
आपाण्डर उदानश्च व्यानो ह्यर्चिसमप्रभ:।।३७।।

संधिविच्छेद : समानस्तु – समान: + तु , द्वयोर्मध्ये – द्वयो: + मध्ये, उदानश्च – उदान: + च, ह्यर्चि:समप्रभ: – हि + अर्चिसमप्रभ:।

अन्वय : द्वयो: मध्ये समान: तु गोक्षीरधवलप्रभ:। आपाण्डर उदान: च व्यानो हि अर्चिसमप्रभ:।।

अर्थ : समानवायु हा गाईच्या दुधाप्रमाणे शुभ्र कांतीयुक्त आहे. उदान वायू धूसर, मातकट रंगाचा आहे. व्यान वायू अग्निशिखेप्रमाणे तेजस्वी आहे.

३८) **यस्येदं मण्डलं भित्त्वा मारुतो याति मूर्धनि।**
यत्र यत्र म्रियेद्वापि न स भूयोऽभिजायते।
न स भूयोऽभिजायत इत्युपनिषत्।।३८।।

संधिविच्छेद : यस्येदं – यस्य + इदं, म्रियेद्वापि – म्रियेत् + वा + अपि, भूयोऽभिजायते – भूय: + अभिजायते, इत्युपनिषत् – इति + उपनिषत्।

अन्वय : यस्य इदं मण्डलं भित्त्वा मारुतो मूर्धनि आयाति। स यत्र यत्र वा अपि म्रियेत् भूयो न अभिजायते न स भूयो अभिजायत इति उपनिषत्।।३८।।

अर्थ : ज्या श्रेष्ठ योग्याचा प्राण मण्डलाचे भेदन करून (पंचमहाभूतात्मक शरीर, वायू, हृदय इ. मण्डल) मस्तिष्कस्थानी प्रवेश करतो, त्या साधकाने कुठेही आपल्या देहाचा त्याग केला तरी त्यास पुन्हा जन्म–मृत्युचे चक्र राहत नाही. (तो पुन्हा जन्म घेत नाही तो मुक्त होतो) हेच उपनिषदाचे रहस्य आहे. सार आहे.

अमृतनादोपनिषदानुसार प्रणवोपासना

प्रस्तावना

अमृतनादोपनिषद कृष्णयजूर्वेदीय उपनिषद आहे. या उपनिषदातील मंत्र हे पदयात्मक असून एकूण ३९ मंत्र आहेत. या उपनिषदाचा विषय ओमकाराचा नाद व त्याने प्राप्त होगाच्या मुफ्तीचे वर्णन आहे. या उपनिषदाच्या सुरूवातीसच चित्तशुद्धीसाठी उपासना व षड्गयुक्त योगा अभ्यास करण्याचा निर्देश केला आहे. ते षडंग आहेत –

१) प्रत्याहार २) ध्यान ३) प्राणायाम
४) धारणा ५) तर्क ६) समाधि

या उपनिषदात ओमकाराला रथाची उपमा दिली आहे, प्रगवरूपी रथात आरुढ होऊन विष्णूला सारथी करून रुद्राची भाराधना करण्याचा उपदेश या उपनिषदात केला आहे. पंचमहाभूतांची धारणा करतांना ओमकारांच्या मात्रांचे प्रमाणही यात सांगितले आहे. या वर्णनासोबतच योग अभ्यासासाठी योन्य स्थान व योगीने त्याग करण्याचे विषय तसेच योग अभ्यासाचे फळ इ. वर्णन आले आहे.

या उपनिषदात आत्मप्राप्तीचे सप्तद्वार सांगितले आहेत तसेच पंच प्राणांचे स्थान व त्यांच्या रंगाचे वर्णन सुद्धा सांगितले आहे.

प्रणवोपासना –

१. ‘स्तस्य वाचक: प्रणव’ या योगसूत्रातील वाचक प्रगवाच्या अमृत नादघोषाने प्राप्त होणाऱ्या मुक्तीचे वर्णन हा या उपनिषदाचा विषय आहे.

या उपनिषदाच्या सुरूवातीसच विवेकी मनुष्यास सूचना केली आहे की, ब्रह्मज्ञान झाल्यानंतर शास्त्रांचा त्याग करावा. जसे अंधारातील वस्तु सापडल्यानंतर आपण मशालीचा त्याग करतो तसा.

२. या उपनिषदात ओंकाराला रथाची उपमा दिली आहे. त्या प्रणवरूपी स्थान आरूढ होऊन आणि प्रत्यक्ष भगवंत विष्णूला आपला सारथी बनवून ब्रह्म साक्षात्काराचे ध्येय ठेवून त्या ज्ञानी साधकाने रुद्रागी उपासना करावी. येथे विष्णू

म्हणजे बुद्धिरूपी सारथी तर गन्तव्य स्थान हे ब्रह्मसाक्षात्कार होय.

त्या प्रवरूपी रथाद्वारे तोपर्यंत पुढे जावे जोपर्यत रथाद्वारे जाणे शक्य आहे. ज्यावेळी परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो त्यावेळी प्रणवरूपी रथ सोडून दयावा. व स्वतः पके प्रस्थान करावे. कारण साक्षात्कारानंतर ओंकारान्येही प्रयोजन राहत नाही.

३. प्रणवाच्या अकारादी मात्रांचे लिंगभूत पद आहे. ते स्वर-व्यंजन रहित आहे स्वर रहित कशा मकार मात्रेने ईश्वराचे ध्यान केल्याने साधक कमशः सूक्ष्म अशा परमतत्त्वात प्रवा करू लागतो.

४. ओंकारासहित प्राणायाम करावा. ध्यानात्मक आसनात बसून ह्या शब्दरूप एकाक्षर ओंकार म्हणजे ब्रह्म याचेच चिंतन करण्यास या उपनिषदात सांगितले आहे.

५. तसेच या उपनिषदात सांगितले आहे की, प्रणव व्यंजन किंवा स्वर नाही. तो कष्ठ, तालू, नासिका इ. उच्चारण स्थानावरून उच्चारित होत नाही. तो दोन ओष्ठांच्या, दन्ताच्या सहाय्याने उच्चारित होत नाही प्रणव हे श्रेष्ठ अक्षर आहे. त्याचा कधीच ऱ्हास होत नाही. साधकाने प्रणवरूपी वाटणाऱ्या मार्गावर प्राण आणि मनासह गमन करावे.

अशा प्रकारे प्राणायामासहीत ओंकार उपासना स्थूलापासून सुरू करीत सूक्ष्म मात्रेपर्यंत न्यावा. अशा नियमाप्रमाणे जो विधीवत निरंतर अभ्यास करतो त्या साधकाला तीन महिन्यात ज्ञान प्राप्ती होते. चार महिन्यांमध्ये देवदर्शनाचे सामर्थ्य प्राप्त होते. तसेच पाच महिन्यामध्ये साधक देव समुहाप्रमाणे सामर्थ्यशाली होऊन सहा महिन्यांमध्ये आपल्या इच्छेनुसार कैवल्यपदाला प्राप्त करू शकतो यात संशय नाही.

अमृतनादोपनिषदानुसार प्राणायाम

प्रस्तावना

अमृतनादोपनिषद कृष्णयजुर्वेदीय उपनिषद आहे. या उपनिषदातील मंत्र पदयात्मक असून एकुण ३९ मंत्र आहेत. या उपनिषदाचा विषय ओंकाराचा नाद व त्याने प्राप्त होणाऱ्या मुक्तीचे वर्णन आहे. या उपनिषदाच्या सुरूवातीसच चित्त शुद्धीसाठी उपासना व षडंगयुक्त योग अभ्यास करण्याचा निर्देश केला आहे. ते षडंग आहेत - १) प्रत्याहार २) ध्यान ३) प्राणायाम ४) धारणा ५) तर्क ६) समाधि

या उपनिषदात ओंकाराला रथाची उपमा दिली आहे. प्रणवरूपी रथात आरूढ होऊन विष्णूला सारथी करून रूद्राची आराधना करण्याचा उपदेश या उपनिषदात केला आहे. पंचमहाभूतांची धारणा करतांना ओंकारांच्या मात्रांचे प्रमाणही यात सांगितले आहे. या वर्णनासोबतच योग अभ्यासासाठी योग्य स्थान व योग्याने त्याग करण्याचे विषय तसेच योग अभ्यासाचे फळ इ. वर्णन केले आहे.

या उपनिषदात आत्मप्राप्तीचे सप्तद्वार सांगितले आहेत तसेच पंच प्राणांचे स्थान व त्यांच्या रंगांचे वर्णन सुद्धा सांगितले आहे.

या उपनिषदात वणिलेल्या योगाच्या सहा अंगातील प्राणायामाचे तपशीलदार वर्णन पाहू -

प्राणायाम -

या उपनिषदात मंत्र क्रमांक ६ मध्ये योगाचे सहा अंग सांगितले आहेत -

१) प्रत्याहार २) ध्यान ३) प्राणायाम

४) धारणा ५) तर्क ६) समाधि

यातील प्राणायामाचे वर्णन हे मंत्र क्रमांक ७ ते २४ पर्यंत आहे.

मंत्र क्रमांक ७ मध्ये प्राणायामाच्या अभ्यासाने काय होते? याचे वर्णन आहे -

ज्याप्रमाणे पर्वतात उत्पन्न होणाऱ्या सुवर्ण आदी धातुंमध्ये असलेला महा (दोष) हा अग्नीच्या संपर्कात येताच अस्म होतो. त्याप्रमाणे इन्द्रियांद्वारे निर्माण झालेले दोष प्राणसयमाने म्हणजेच प्राणायाम केल्याने भस्म होतात.

तसेच पुढील मंत्रामध्ये प्राणायाम हा रेचक, पूरक व कुंभक भेदाने तीन प्रकारचा सांगितला आहे.

मंत्र क्रमांक ११ मध्ये प्राणायाम कशाला म्हणतात याचे वर्णन आहे -

प्राणायामाचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाने कुंभक करून 'भूः' 'भुवः' 'सुवः' या व्याहृवी तसेच प्रणवासह आणि शीर्षमंत्रासह संपूर्ण गायत्री मंत्राचा तीन वेळा जप करावा. या संपूर्ण प्रक्रियेला प्राणायाम म्हणतात.

तसेच मंत्र क्रमांक १२, १३, १४ मध्ये अनुक्रमे रेचक, पूरक व कुंभकाचे लक्षण वर्णन आलेले आहे.

रेचक –

वायूला आकाशात बाहेर सोडून म्हणजेच नासिकेद्वारे वायुला बाहेर शोडल्यावर मनाला स्वरूप शून्य करून व चिंतन रहित करून त्या मनाला शून्यभावात स्थिर करण्याच्या प्रक्रियेला रेचक म्हणतात.

पूरक –

कमल देठातून ज्याप्रमाणे हळूहळू पाणी प्राशन केले जाते. त्याप्रमाणे नासिकेद्वारे हळूहळू प्राणवायू आत घेणे. या प्रक्रियेला पूरक म्हणतात.

कुंभक –

प्राणवायू आत न घेणे आणि बाहेरही न शोडणे, तसेच शरीरही विचलित होऊन देणे याप्रकारे प्राणवायू धरून ठेवण्याची जी प्रक्रिया आहे त्याला कुंभक असे म्हणतात.

तसेच नंतरच्या मंत्रांमध्ये समाधि उपाय सांगताना – साधकाने पद्मासन, स्वस्तिकासन आणि भद्रासनात उत्तर दिशेकडे मुख्य करून बसून, त्यानंतर एका नासिकेला बोटाने बंद करून दुसऱ्या नासिकेद्वारे पायू आत घेण्यास सांगुन मुलाधारचक्राच्या ठिकाणी अग्निची धारणा करून केवळ ओंकाराचेच चिंतन करण्यास सांगितले आहे.

अशाप्रकारे अमृतनादापिनिषदात जप ध्यानासह प्राणायाम करून नाभीच्या उर्ध्वभागी अर्थात हृदयात ईश्वराचे ध्यान लावत प्राणायान करण्यास सांगितला आहे.

अमृतनादोपनिषदानुसार पंच प्राणांचे स्थान व रंग यांचे वर्णन

प्रस्तावना

अमृतनादोपनिषद कृष्णयजुर्वेदीय उपनिषद आहे. या उपनिषदातील मंत्र पद्यात्मक असून एकूणन ३९ मंत्र आहेत. या उपनिषदाचा विषय ओंकाराचा नाद व त्याने प्राप्त होणाऱ्या मुक्तीचे वर्णन आहे. या उपनिषदाच्या सुरूवातीसच चित्तशुद्धीसाठी उपासना व षडंगयुक्त योग अभ्यास करण्याचा निर्देश केला आहे. ते सहा अंग आहेत – १) प्रत्याहार २) ध्यान ३) प्राणायाम ४) धारणा ५) तर्क ६) समाधि.

या उपनिषदात ओंकाराला रथाची उपमा दिली आहे. प्रणवरूपी रथात आरूढ होऊन, विष्णूला सारथी करून रूद्राची आराधना करण्याचा उपदेश केला आहे. पंचमहाभूतांची धारणा करतांना ओंकारांच्या मात्रांचे प्रमाणही यात सांगितले आहे. या वर्णनासोबतच योगाभ्यासासाठी योग्य स्थान व योग्याने त्याग करण्याचे विषय तसेच योग अभ्यासाचे फळ इ. वर्णन केले आहे.

तसेच या उपनिषदात पंच प्राणांचे स्थान व त्यांच्या रंगांचे वर्णन सुद्धा सांगितले आहे. अण्णि हे या उपनिषदाचे वैशिष्ट आहे. इतर योगोपनिषदांमध्ये पंच प्राणांच्या रंगांचे वर्णन आढळत नाही. मंत्र क्रमांक ३५, ३६ मध्ये पंच प्राणांचे शरीरातील स्थान सांगितले आहे. तसेच मंत्र क्रमांक ३७, ३८ मध्ये पंच प्राणांच्या रंगाचे वर्णन आहे.

पंच प्राणांचे शरीरातील स्थान –

अमृतनादोपनिषदात मंत्र क्रमांक ३५, ३६ मध्ये पंच प्राणांचे शरीरातील स्थान सांगितले आहे ते खालील प्रमाणे –

वायू		स्थान
१) प्राण वायू	–	हृदयस्थानात
२) अपान वायू	–	गुदस्थानात
३) समान वायू	–	नाभिस्थानात
४) उदान वायू	–	कष्ठस्थान

५) व्यान वायू	-	शरीरातील सर्व अंगप्रत्यंगात व्यापलेला असतो.

पंच प्राणांचे रंग –

वायू		रंग
१) प्राणवायू	-	मणिप्राणे रक्तवर्णाचा आहे.
२) अपान वायू	-	इन्द्रगोपकिड्याप्रमाणे गडद लाल रंगाचा.
३) समान वायू	-	गाईच्या दुधाप्रमाणे शुभ्र कांतीयुक्त आहे.
४) उदान वायू	-	धूसर मातकट रंगाचा आहे.
५) व्यान वायू	-	अग्निशिखेप्रमाणे तेजस्वी आहे.

अमृतनादोपनिषदानुसार षडंग योग

प्रस्तावना –

अमृतनादोपनिषद कृष्णयजुर्वेदीय उपनिषद आहे. या उपनिषदातील मंत्र पद्यात्मक असून एकूण ३.९ मंत्र आहेत. या उपनिषदाचा विषय ओंकाराचा नाद व त्याने प्राप्त होणाऱ्या मुक्तीचे वर्णन आहे. या उपनिषदाच्या सुरूवातीसच चित्तशुद्धीसाठी उपासना व षडंगयुक्त योगाभ्यास करण्याचा निर्देश केला आहे.

या उपनिषदात ओंकाराला रथाची उपमा दिली आहे. प्रणवरूपी रथात आरूढ होऊन विष्णूला सारथी करून रूद्राची आराधना करण्याचा उपदेश या उपनिषदात केला आहे.पंचमहाभूतांची धारणा करतांना ओंकारांच्या मात्रांचे प्रमाणही यात सांगितले आहे. या वर्णनासोबतच योगाभ्यासासाठी योग्य स्थान व योगीने त्याग करण्याचे विषय तसेच योग अभ्यासाचे फळ वर्णन आले आहे.

तसेच या उपनिषदात पंच प्राणांचे शरीरातील स्थान व त्यांच्या रंगांचे वर्णन सुद्धा सांगितले आहे.

या उपनिषदात मंत्र क्रमांक ६ मध्ये योगचे सहा अंग सांगितले आहे ते आहेत – १) प्रत्याहार २) ध्यान ३) प्राणायाम ४) धारणा ५) तर्क ६) समाधि.

या एक-एक अंगांचे तपशिलवार वर्णन पुढील प्रमाणे –

१) प्रत्याहार –

हे या उपनिषदातील पहीले योगाङ्ग आहे. येथे ''चिन्तयेदात्मनो रश्मी प्रत्याहारः'' असे म्हटले आहे. येथे प्रत्याहार समजावण्यासाठी प्रत्याहाराचे रूपकात्मक वर्णन केलेले आहे.

प्रत्याहार हा इन्द्रियांचा करायचा असतो. इन्द्रियांचे विषय – शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध हे आहेत आणि मन हे विविध इंद्रियाद्वारे त्या त्या विषयांकडे धाव घेत असते. मन हे चंचल तत्व आहे. मनाचे हे इद्रियांद्वारे विविध विषयांकडे धाव घेणे नियंत्रणात आणण्यासाठी म्हटले आहे. ज्याप्रमाणे सूर्यकिरणांचे प्रकाशत्व हे सूर्याच्या प्रकाशाधीन असते त्याप्रमाणे विषय व विषयग्रहण करणारे इंद्रिय व मन यांची सत्ता ही आत्मतत्वाच्या सत्तेवर आधारित आहे. म्हणून अशा प्रकारचे आत्मचिंतन करणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

२) ध्यान –

प्रणवाद्वारे स्वररहित मकार मात्रेणे ईश्वराचे ध्यान केल्याने साधक क्रमशः सूक्ष्म अशा परमतत्वात प्रवेश करू लागतो. अर्थातच प्रणवाद्वारे ईश्वराचे चिंतन म्हणजे ध्यान होय असे या उपनिषदात सांगितले आहे.

३) प्राणायाम –

प्राणायामाचे वर्णन मंत्र क्रमांक ७ ते १४ पर्यंत आहे. मंत्र क्रमांक ७ मध्ये प्राणायामाच्या अभ्यासाने काय होते? याचे वर्णन आहे –

ज्याप्रमाणे पर्वतात उत्पन्न होणाऱ्या सुवर्ण आदी धातुंमध्ये असलेला मल हा अग्नीच्या संपर्कात येताच भस्म होतो. त्याप्रमाणे इन्द्रियांद्वारे निर्माण झालेले दोष प्राणसंयमाने म्हणजेच प्राणायाम केल्याने भस्म होतात. तसेच पुढील मंत्रामध्ये प्राणायाम हा रेचक पूरक व कुंभक भेदाने तीन प्रकारचा सांगितला आहे.

मंत्र क्रमांक ११ मध्ये प्राणायाम कशाला म्हणतात याचे वर्णन आहे –

प्राणायामाचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाने कुंभक करून 'भूः', 'भुवः', 'सुवः' या व्याहती तसेच प्रणवासह आणि शीर्ष मंत्रासह संपूर्ण गायत्री मंत्राचा तीन वेळा जप करावा. या संपूर्ण प्रक्रियेला प्राणायाम म्हणतात.

तसेच मंत्र क्रमांक ११, १३, १४ मध्ये अनुक्रमे रेचक, पूरक व कुंभकाचे लक्षण वर्ण आलेले आहे.

रेचक – वायूला आकाशात बाहेर सोडून म्हणजेच नासिकेद्वारे वायुला बाहेर शोडल्यावर मनाला स्वरूप शून्य करून व चिंतन रहित करून त्या मनाला शून्य भावात स्थिर करण्याच्या प्रक्रियेला रेचक म्हणतात.

पुरक – कमलदेणतून ज्याप्रमाणे हळूहळू पाणी प्राशन केले जाते. त्याप्रमाणे नासिकेद्वारे हळूहळू प्राणवायू आत घेणे या प्रक्रियेला पूरक म्हणतात.

कुंभक – प्राणवायू आत न घेणे आणि बाहेरही न सोडणे, तसेच शरीरही विचलित होऊन देणे याप्रकारे प्राणवायू धरून ठेवण्याची जी प्रक्रिया आहे. त्याला कुंभक असे म्हणतात.

४) धारणा –

आत्मतत्वात मनाला स्थिर करण्याच्या प्रक्रियेला धारणा असे म्हणतात.

५) तर्क –

शास्त्राला अनुसरून असलेल्या विचाराला ऊह म्हणजे तर्क म्हणतात. तर्काद्वारे सर्व शाश्वत व अशाश्वत तत्त्वाना भेद लक्षात घेऊन केवळ परम तत्त्वच शाश्वत आहे असे मानावे असे या उपनिषदेत सांगितले आहे.

६) समाधि –

परमतत्त्व म्हणजे ब्रह्मभावना ही ब्रह्मभावना करणे म्हणजे समाधी अवस्था होय. तसेच या उपनिषदात योगाङ्ग क्रमात आसन हे अंग सांगितलेले नाही. परंतु योगसाधनेसाठी पद्ममासन, रचस्तिकासन, आणि भद्रासन या आसनांचा कल्लेया आलेला आढळतो. ही तीनही ध्यानात्मक आसने आहेत. या तीन पैकी कोणतेही एक आसन प्रयोगात आणून साधकाने योग अभ्यासासाठी उत्तराभिमुख बसण्यास या उपनिषदात सांगितले असले तरी या उपनिषदात आसनाला योग अंगाचे स्थान देण्यात आलेले नाही.

अशाप्रकारे अमृतनादोपनिषदात योगाङ्गाचे वर्णन आलेले आहे.

३.४ सारांश

पद्यात्मक असलेले अमृतनादोपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय उपनिषद् आहे. यात एकूण एकोणचाळीस श्लोक आहेत. 'तस्य वाचक: प्रणव:' या योगसूत्रातील वाचक प्रणवाच्या अमृतनादाने, घोषाने, ध्यानाने प्राप्त होणाऱ्या मुक्तीचे वर्णन हा या उपनिषदाचा वर्ण्य विषय आहे.

उपनिषदारंभी चित्तशुद्धीसाठी उपासना व षडंगयुक्त योगाचा अभ्यास करावयाचा निर्देश केला आहे. प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तर्क आणि समाधी या योगाच्या सहा अंगाचे स्वरूप यात वर्णिले आहे.

प्रणवाच्या अकार, उकार आणि मकार मात्रेचे चिंतन करण्यास व प्रणवरूपी रथात आरूढ होऊन, विष्णूला सारथी करून रुद्राची आराधना करण्याचा उपदेश या उपनिषदात केला आहे.

रेचक, पूरक, कुंभक या तीन भेदांनी युक्त प्राणायामाचे विधिवत अनुष्ठान करणे व या अभ्यासाची मात्रा समान ठेवणे अत्यावश्यक आहे व हा अभ्यास तत्काल फलप्रदायक असल्याचे वर्णिले आहे.

पंचमहाभूतांची धारणा करतांना ओंकारांच्या मात्रांचे प्रमाणही यात सांगितले आहे. प्रणव हा व्यंजन-स्वर नाही, उच्चारण स्थानाशी याचा संबंध नाही तर केवळ प्राणांद्वारे झंकारीत होणारा तो अमृतनाद आहे. याचा अनुभव घेतलेला साधक जेव्हा त्याचे प्राण सुषुम्नामार्गाने ब्रह्मरन्ध्रापर्यंत पोहचवतो व त्यागतो तो शाश्वत मुक्ती प्राप्त करतो. या वर्णनासोबतच योगाभ्यासासाठी योग्य स्थान, योगातील बाधकतत्त्वे इत्यादिंचेही ओघाने वर्णन आले आहे.

।।शान्तिपाठः।।

ओम् सहनाववतु----इति शान्तिः।।

।। इति अमृतनादोपनिषत्समाप्त।।

३.५ अपेक्षित प्रश्नसंच

दीर्घत्त्वरी प्रश्न

१. अमृतनादापनिषदानुसार प्रणवोपासना.

२. अमृतनादोपनिषदानुसार पंचप्राण, त्यांची स्थाने व वर्ण.

३. योगसाहित्यात योगोपनिषदांचे स्थान स्पष्ट करा.

टीपा लिहा.

१. अमृतनादोपनिषदानुसार षडङ्गयोग.

३.६ संदर्भग्रंथसूची

१. योगोपनिषद संग्रह, पं. महादेव शास्त्री, अड्यार लायब्ररी

२. योगोपनिषद् - बी.के. दलाई, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे-०७, (२०१५)

४. योगतत्वोपनिषद
उपोद्घात

योगतत्त्वोपनिषत्
सह नाववतु – इति शान्तिः
अष्टाङ्गयोगजिज्ञासा

४.१ प्रस्तावना :–

आधुनिक जगात भारतीय योगशास्त्र आज विशेष लोकप्रिय आहे. योगशास्त्राने सागितलेला योग म्हणजे लोकांच्या स्वस्थ तंदुरुस्त जीवनाची जणू शैली झाली आहे. भारतीय योगशास्त्राचे मूलभूत आधार असलेला पतंजलीमुनींचा चार अध्यायांमध्ये रचलेला 'योगसूत्र' हा ग्रंथ, सांख्यप्रवचन म्हणून ओळखला जातो. त्याचप्रमाणे योगेश्वर श्रीकृष्णांनी कथन केलेली श्रीमद्भगवद गीता जी योगशास्त्र म्हणून प्रसिद्ध आहे. ती सुद्धा योगशास्त्राचा आधार आहे. पतंजलीमुनींच्या योगसूत्रावर तसेच श्रीमद्भगवद गीता जी योगशास्त्र म्हणून प्रसिद्ध आहे. ती सुद्धा योगशास्त्राचा आधार आहे. पतंजलीमुनींच्या योगसूत्रावर तसेच श्रीमद्भगवद्गीतेवर अनेक टीका उपलब्ध आहेत, त्यांची अनेक प्रमुख भाषांमध्ये, प्रादेशिक भाषांमध्ये भाषांतरेहि झाली असल्याने त्यांच्या प्रचार, प्रसार योग जिज्ञासूंमध्ये, अभ्यासकांमध्ये झाला आहे. परंतु भारतीय त्यांचा प्रचार, प्रसार योग जिज्ञासूंमध्ये, अभ्यासकांमध्ये झाला आहे. परंतु भारतीय योगशास्त्राचा आणखी एक महत्त्वाचा मूलाधार जो वैदिकस्वरूप आहे, त्याच्याकडे मात्र सर्वांचेच दुर्लक्ष झाले आहे. तो आधार म्हणजे योगोपनिषदे होत. ह्या योगोपनिषदांचा समान्य योग जिज्ञासूंना परिचय करून देण्यासाठी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या संस्कृत प्रगत अध्ययन केंद्रातर्फे योगोपनिषदांसह मराठी भाषांतर प्रकल्पाचे आयोजन करण्यात आले. याचे ह्या पुस्तकरूपाने मूर्त स्वरूप प्रकाशित होत आहे. योगोपनिषदे मराठी भाषांतरासह प्रकाशित करण्याचे कारण योगोपनिषदांचे योगशास्त्रातील महत्त्वाचे स्थान हे आहे.

योगोपनिषदे वर्गीकृत करून अड्यार लायब्ररी, मद्रासच्या प्रकाशनाने टीकेसह प्रकाशित करून लोकांना उपकृत केले. योगोपनिषदातील काही उपनिषदे मोतीलाल बनारसीदास यांच्या उपनिषद् संग्रहामध्ये प्रकाशित झाली आहेत. तसेच अड्याशित योगोपनिषदांचे इंग्रजीमध्ये भाषांतर उपलब्ध आहे. परंतु योगोपनिषदे संस्कृत मूळपाठासह चिकित्सा करून मराठी भाषेमध्ये योगजिज्ञासूंसाठी प्रथमच योगोपनिषद या ग्रंथाद्वारे उपलब्ध करण्यात आली आहेत. त्यातील आपल्या अभ्यासक्रमासाठी उपयुक्त विषय येथे देत आहोत.

योगोपनिषदांचे स्वरूप प्राचीन सुप्रसिद्ध उपनिषदांसारखेच आहे. ईश, केन, कठ, मुंडक, मांडूक्य, प्रश्न, ऐतरेय, तैत्तरीय, छांदोग्य, बृहद, श्वेताश्वतर ही प्राचीन उपनिषदे शाखांची आहेत. त्यामध्ये वेदांचे अंतिम परमोच्च आत्मज्ञान सांगितले असल्याने त्यांना वेदान्त असेही म्हटले जाते. ह्या उपनिषदांप्रमाणेच वीस योगोपनिषदे XIV

सुद्धा चार वेदांच्या शाखांशी संबंद्ध आहेत. प्राचीन उपनिषदांपैकी कठ, मांडक्या श्वेताश्वतर, मुंडक, मेत्री ह्या उपनिषदात आलेल्या बीजरूप योगविधींचा सविस्तर परिष्कार ह्या उपनिषदांमध्ये झालेला आहे, त्यामुळे ही उपनिषदे

योगोपनिषदे' हा नावाने ओळखली गेली. ह्या उपनिषदांमध्ये सुद्धा परमेश्वर सारूप्य योगी साष्टांग योग साधनाचा प्रामुख्याने उपदेश केला आहे. ह्या उपनिषदांमध्ये योगाचे सांग समग्र जान प्रतिपादन केले आहे. 'योग' हा ह्या उपनिषदांचा मुख्य विषय आहे. ह्या उपनिषदांची नावे सुद्धा त्यांच्या विषयांचे स्वरूप सूचित करतात. त्यावरून ही उपनिषदे योगशास्त्राचे विविध मुख्य व सूक्ष्म विषयांचे विशेष ज्ञान प्रतिपादन करतात हे लक्षात येते. ध्यानबिंदूपनिषद, नादबिंदूपनिषद, योगतत्त्वोपनिषद ही नावे योगशास्त्रातील विषयांचे प्रतिपादन सूचित करतात. तसेच काही उपनिषदांची नावे ही विद्या प्राप्त झालेल्या ऋषींच्या नावानी किंवा योग प्रवर्तक देवतांच्या नावानीही देण्यात आली आहेत, हेही त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद, वराहोपनिषद, मंउलब्राह्मणोपनिषद ह्या नावांवरून लक्षात येते.

योगोपनिषदांचा आणखी एक विशेष म्हणजे ही उपनिषदे असल्याने प्राचीन उपनिषदांप्रमाणे योगविधंचे ब्रह्मतत्त्वाच्या किंवा परमेश्वराच्या संदर्भात प्रतिपादन केले आहे. परमेश्वर भक्तिप्रधान-योगविधींचे निरूपण ही योगोपनिषदे करतात. महावाक्योपनिषद, हसोपनिषद ह्या नावांवरून हे स्पष्ट होते. योगोपनिषदातील योगविधींना परमेश्वरतत्त्वाचे. भक्तीचे अधिष्ठान आहे.

अड्यार लायब्ररीद्वारा प्रकाशित केलेल्या योगोपनिषद संग्रहामध्ये एकूण वीस उपनिषदे आहेत, त्यापैकी योगतत्त्वोपनिषद् या विषयाचा परिचय थोडक्यात पुढीलप्रमाणे आहे. त्यावरून त्याचे सामान्यतः स्वरूप लक्षात येईल.

योगतत्त्वोपनिषद महायोगी विष्णूने ब्रह्मदेवाला सांगितलेल्या योगशास्त्राचे निरूपण करते. ह्यामध्ये संसारापासून मुक्ती, योग व ज्ञान ह्या उपायांनी मिळत असे सांगितले आहे योगतत्त्वोपनिषदाचा विशेष म्हणजे यात मंत्रयोग, लययोग, हठयोग व राजयोग असे चार योग सांगितले आहेत. तसेच आरंभावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था व निष्पत्तिअवस्था ह्या योगाच्या चार अवस्था वर्णन केल्या आहेत. ह्या उपनिषदातही साष्टांग योगाचे सूक्ष्म विवेचन आलेले आहे.

योगोपनिषदातील वीस योगोपनिषदे ही गद्य, पद्य व गद्य-पद्यमिश्रित आहेत. ह्या योगोपनिषदांमध्ये अष्टांग योगाचे विवरण केले असले तरी आसन आणि प्राणायाम यांचे विशेष व्याख्यान केलेले आहे. तसेच ध्यान, धारणा, समाधी ह्या योगाच्या अंतरंग अंगांचे निरूपण करण्यासाठी, त्याचा विषय असलेल्या परमेश्वरूप प्रणवाचे सविस्तर व्याख्यान हा सुद्धा योगोपनिषदांचा तितकाच महत्त्वाचा विशेष आहे. योगोपनिषदांमध्ये सृष्टिप्रक्रिया वर्णन केली आहे. त्याचप्रमाणे मुमुक्षु जीवाच्या जाग्रदादी चार अवस्था, जीवन्मुक्तावस्था इत्यादींचे स्वरूप यात वर्णन केले आहे. योगाभ्यास करणाऱ्यांसाठी तसेच योगजिज्ञासूंसाठी योग ह्या जीवनाशी संबद्ध असलेल्या साधनांचे प्रामाणिक ज्ञान होण्यासाठी ही योगोपनिषदे अतिशय उपयुक्त आहेत.

४.२ उद्देश्य :-

१. योगोपनिषदांचा परिचय करून देणे.
२. योगतत्वोपनिषदातील प्रमुख विषयांचा परिचय करून देणे.

४.३ श्लोकांचे अन्वय व अर्थासहीत स्पष्टीकरण –

१) **योगतत्त्वं प्रवक्ष्यामि योगिनां हितकाम्यया।**
यच्छ्रुत्वा च पठित्वा च सर्वपापैः प्रमुच्यते।।

अन्वय : योगिनां हितकाम्यया योगत्तत्त्वं प्रवक्ष्यामि। यत् श्रुत्वा च पठित्वा च सर्वपापैः प्रमुच्यते।।

अर्थ : योगसाधकांच्या हिताच्या इच्छेने (मी) योगतत्त्व कथन करतो. ज्याच्या श्रवणाने आणि अध्ययनाने सर्व पापांपासून मुक्ती मिळते.

२) **विष्णुर्नाम महायोगी महाभूतो महातपाः।**
तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तमः।।

अन्वय : महायोगी महाभूतो महातपाः पुरुषोत्तमःविष्णुः नाम तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते।

अर्थ : महायोगी असलेला, महाभूत असलेला आणि महातपस्वी असलेला, असा पुरुषोत्तम विष्णू, तत्त्वमार्ग दाखविणाऱ्या दिव्याप्रमाणे आहे.

३) **तमाराध्य जगन्नाथं प्रणिपत्य पितामहः।**
पप्रच्छ योगतत्त्वं मे ब्रूहि चाष्टाङ्गसंयुतम्।।३।।

अन्वय : पितामहः तं जगन्नाथं प्रणिपत्य आराध्य पप्रच्छ 'मे अष्टाङ्गसंयुतम् योगतत्त्वं ब्रुहि।'

अर्थ : ब्रह्म (पितामह) त्या जगन्नाथाला नमस्कार करून त्याची आराधना करून म्हणाले 'माझ्यासाठी अष्टांगयुक्त असलेले योगतत्त्व सांग/कथन कर'.

४) **तमुवाच हृषीकेशो वक्ष्यामि श्रुणु तत्त्वतः।**
सर्वे जीवाः सुखैर्दुःखैर्मायाजालेन वेष्टिताः।।४।।

अन्वय : हृषीकेशः तम् उवाच – (अहं) तत्त्वतः वक्ष्यामि। (त्वं) श्रुणु। सर्वे जीवाः सुखैः दुःखै मायाजालेन वेष्टिताः।

अर्थ : विष्णू त्याला (ब्रह्माला) म्हणाले, मी (योगतत्त्व) तात्त्विक रूपाने सांगतो. (तू) ऐक. सर्व प्राणिमात्र सुखाने, दुःखाने आणि मायेच्या जाळ्याने (माया व तीने निर्मिलेल्या कार्यांच्या जाळ्याने) बंधनात आहेत.

५) **तेषां मुक्तिकरं मार्गं मायाजालनिकृन्तनम्।**
जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं मुक्तितारकम्।।

अन्वय : तेषां (जीवानां) मायाजालनिकृन्तनम् मुक्तिकरं जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं मुक्तितारकम् मार्ग (वक्ष्यामि)

अर्थ : त्यांच्या (जीवांच्या) मायाजालाला नष्ट करणारा, मुक्ति देणारा, जन्म-मृत्यु, वार्धक्य, व्याधींचा नाश करणारा, मुक्तीचे ज्ञान करून देणारा मार्ग (सांगतो).

६) **नानामार्गैस्तु दुष्प्रापं कैवल्यं परमं पदम्।**
पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया तेन मोहिताः।।६।।

अन्वय : परमं पदं कैवल्यं नानामार्गैः तु दुष्प्रापम्। तेन (कैवल्येन) मोहिताः प्रज्ञया शास्त्रजालेषु पतिताः।।

अर्थ : सर्वोच्च पद असलेले कैवल्य विविध मार्गांनी सुद्धा प्राप्त करणे अशक्य आहे. त्याने (कैवल्यप्राप्तीने) मोहीत झालेले आपल्या बुद्धिने शास्त्ररूपी जाळ्यात अडकून पडले आहेत.

७) **अनिर्वाच्यपदं वक्तुं न शक्यं तैः सुरैरपि।**
स्वात्मप्रकाशरूपंतत् किं शास्त्रेण प्रकाश्यते।।७।।

अन्वय : तैः सुरैः अपि अनिर्वाच्यपदं वक्तुं न शक्यम्। तत् स्वात्मप्रकाशरूपं किं शास्त्रेण प्रकाश्यते।

अर्थ : त्या देवतांना सुद्धा अनिर्वचनीय असलेल्या (कैवल्य) पदाचे वर्णन करणे शक्य झाले नाही. स्वात्मप्रकाशरूप (स्वयंप्रकाशित) असलेले (ते पद) शास्त्राद्वारे कसे काय प्रकाशित होऊ शकेल?

८) **निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरामयम्।**
तदेव जीवरूपेण पुण्यपापफलैर्वृतम्।।८।।

अन्वय : निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरामयम् तत् एव जीवरूपेण पुण्य-पाप-फलैः वृतम्।

अर्थ : निर्विशेष (निष्कलं), मलरहित असलेले, शान्त असलेले, सर्वांच्या अतीत असलेले, शुद्ध/पवित्र असलेले तेच तत्त्व जीवरूपाने पाप, पुण्य इ. फळांनी आवृत्त झाले आहे.

९) **परमात्मपदं नित्यं तत् कथं जीवतां गतम्।**
सर्वभावपदातीतं ज्ञानरूपं निरञ्जनम्।।९।।

अन्वय : सर्वभावपदातीत ज्ञानरूपं निरञ्जनम् नित्यं तत् परमात्मपदं कथं जीवतां गतम्?

अर्थ : सर्व भावरूप पदांच्या पलिकडे असलेले (सर्वातीत असलेले), ज्ञानरूप असलेले, सर्वत्र असंग असलेले, नित्य असलेले ते परमात्मरूपी पद कसे काय जीवरूपाला प्राप्त झाले?

१०) **वारिवत् स्फुरितं तस्मिंस्तत्राहंकृतिरुत्थिता।**
पञ्चात्मकभूत् पिण्डं धातुबद्धं गुणात्मकम्।।

अन्वय : तस्मिन् उत्थिता अहंकृतिः वारिवत् स्फुरितम्। तत्र गुणात्मकं धातुबद्धं पिण्डं पञ्चात्मकम् अभूत्।

अर्थ : त्याच्या ठिकाणी (प्रकृतीचे) अहंकारतत्त्व पाण्याप्रमाणे स्फुरित झाले. तेथे तीन गुणांनी युक्त, सप्तधातुयुक्त स्थूल देह निर्माण झाला.

११) **सुखदुःखैः समायुक्तं जीवभावनया कुरु।**
तेन जीवाभिधा प्रोक्ता विशुद्धे परमात्मनि।।

अन्वय : सुखदुःखैः समायुक्तं (यत् चैतन्यं तत्) जीवभावनया कुरु। तेन विशुद्धे परमात्मनि जीवाभिधा प्रोक्ता।

अर्थ : सुखदुःखांनी युक्त झालेले (जे चैतन्य आहे त्याच्या ठिकाणी) जीवभावना केली जाते. त्यामुळे शुद्ध असलेल्या परमात्मतत्त्वावर जीवाची अभिधा सांगितली आहे.

१२) **कामक्रोधभयं चापि मोहलोभमदो रजः।**
जन्ममृत्युश्च कार्पण्यं शोकस्तन्द्रा क्षुधा तृषा।।१२।।

१३) **तृष्णा लज्जा भय दुःखं विषादो हर्ष एव**
एभिर्दोषैर्विनिर्मुक्तः स जीवः केवलो मतः।।१३।।

अन्वय : काम-क्रोध-भयं अपि च मोह-लोभ-मदो रजः जन्म-मृत्युः च कार्पण्यं शोकः तन्द्रा क्षुधा तृषा तृष्णा लज्जा भयं दुःखं विषादो हर्ष एव च। एभिः दोषैः विनिर्मुक्तः सः जीवः केवलो मतः।।

अर्थ : काम, क्रोध, भय तसेच मोह, लोभ, मद, (प्रवृत्ती) जन्म आणि मृत्यु, कृपणता, शोक, तन्द्रा, भूक, तहान, तृष्णा, लज्जा, भय, दुःख, विषाद, हर्ष या दोषांनी पूर्णतः मुक्त असलेला जीव केवल (या सर्वांपासून मुक्त, कैवल्ययुक्त) मानल्या जातो.

१४) तस्माद्दोषविनाशार्थमुपायं कथयामि ते।
योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवति ध्रुवम्।।१४।।

अन्वय : योगहीनं ध्रुवं मोक्षदं ज्ञानं कथं भवति।तस्मात् दोष-विनाशार्थम् ते उपायं कथयामि।

अर्थ : योगहीन असलेल्याला (मनुष्याला) निश्चित रूपाने मोक्ष देणाऱ्या ज्ञानाची प्राप्ती कशी होईल? यास्तव तुला दोषांच्या नाशासाठी उपाय सांगतो.

१५) योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि
तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यस्येत्।।१५।।

अन्वय : योगो अपि ज्ञानहीन: मोक्षकर्मणि न क्षम:। तस्मात् मुमुक्षु: ज्ञानं च योगं च दृढम् अभ्यस्येत्।।

अर्थ : योग प्राप्ती झाली असली तरी ज्ञानहीन असलेला (मनुष्य) मोक्षप्राप्त करण्यास समर्थ होत नाही. म्हणूनच मोक्षाची इच्छा असणाऱ्याने (साधकाने) ज्ञान आणि योगाचा दृढ अभ्यास करावा.

१६) अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव विमुच्यते।
ज्ञानस्वरूपमेवादौ ज्ञानं ज्ञेयैकसाधनम्।।१६।।

अन्वय : अज्ञानात् एव संसार:, ज्ञानात् एव विमुच्यते। आदौ ज्ञानस्वरूपम् एव, ज्ञानं ज्ञेयैकसाधनम्।।

अर्थ : अज्ञानातूनच संसार आहे, ज्ञानाद्वारेच मुक्ती आहे. पहिले ज्ञानस्वरूपच असते. ज्ञान हेच ज्ञेयाचे एकमेव साधन आहे.

१७) ज्ञातं येन निजं रूपं कैवल्यं परमं पदम्।
निष्कलं निर्मलं साक्षात् सच्चिदानन्दरूपकम्।।१७।।

अन्वय : येन (ज्ञानेन) साक्षात् निष्कलं, निर्मलं, सच्चिदानन्दरूपकम्, परमं पदमं कैवल्यं निजं रूपं ज्ञातम्।

अर्थ : ज्याने (अर्थात ज्ञानाने) प्रत्यक्षरूपात शुद्ध, निर्मल, सच्चिदानंदरूप असलेले, श्रेष्ठपद असलेले, कैवल्य हेच माझे रूप आहे असे जाणले जाते.

१८) उत्पत्तिस्थितिसंहारस्फूर्तिज्ञानविवर्जितम्।
एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तमथ योगं ब्रवीमि ते।।१८।।

अन्वय : एतत् ज्ञानम् उत्पत्ति - स्थिति - संहार - स्फूर्ति - ज्ञान - विवर्जितम् इति प्रोक्तम् अथ ते योगं ब्रवीमि।

अर्थ : हे ज्ञान उत्पत्ती, स्थिती, संहार या तिनही ज्ञानाच्या स्फूर्तिपासून वेगळे असे निर्विशेष ज्ञान आहे असे सांगितले आहे. यानंतर तुझ्यासाठी योगशास्त्राचे वर्णन करतो.

१९) योगो हि बहुधा ब्रह्मन् भिद्यते व्यवहारत:।
मन्त्रयोगोलयश्चैव हठोऽसौ राजयोगक:।।१९।।

अन्वय : ब्रह्मन्, योगो हि व्यवहारत: बहुधा भिद्यते। असौ (योग:) मन्त्रयोगो, लय: हठ: राजयोगक: च एव।

अर्थ : हे ब्रह्मा, योग हा एकच आहे तरीसुद्धा व्यवहाराने अर्थात साधनभेदाने भिन्न भिन्न भासतो. हा (योग) मन्त्रायोग, लययोग, हठयोग, राजयोग अश्या भेदाने (चार प्रकारचा) आहे.

२०) आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचय: स्मृत:।
निष्पत्तिश्चेत्यवस्थाच सर्वत्र परिकीर्तिता:।।२०।।

अन्वय : आरम्भ: च घट: च तथा परिचय: च निष्पत्ति: च अवस्था परिकीर्तिता सर्वत्र स्मृत:।

अर्थ : आरंभावस्था, घटावस्था तसेच परिचयावस्था व निष्पत्ति-अवस्था या सर्व शास्त्रात सांगितलेल्या योगाच्या अवस्था होय.

२१) **एतेषां लक्षणं ब्रह्मन् वक्ष्ये श्रृणु समासतः।**
मातृकादियुतं मन्त्रं द्वादशाब्दं तु यो जपेत्।।२१।।

२२) **क्रमेण लभते ज्ञानमणिमादिगुणान्वितम्।**
अल्पबुद्धिरिमं योगं सेवते साधकाधमः।।२२।।

अन्वय : ब्रह्मन्! एतेषां (योगानाम्) लक्षणं समासेन वक्ष्ये, श्रृणु। मातृकादियुतं मन्त्रं तु द्वादशाब्दं (यावत्) यो जपेत् (सः) अणिमादिगुणान्वितं ज्ञानं क्रमेण लभते। अल्पबुद्धिः साधकाधमः इमं योगं सेवते।

अर्थ : हे ब्रह्मन या योगाचे लक्षण थोडक्यात सांगतो ते ऐक. मातृकादिंनी युक्त असलेल्या मंत्रांचा जो (माणूस) बारा वर्षांपर्यंत अनुष्ठान करतो त्याला अणिमादि ऐश्वर्यांनी युक्त असलेले ज्ञान क्रमाने प्राप्त होते. अल्पमती असलेला साधक या योगाचा स्वीकार करतो.

२३) **लययोगश्चित्तलयः कोटिशः परिकीर्तितः।**
गच्छंस्तिष्ठन्स्वपन् भुञ्जन् धायेन्निष्कलमीश्वरम्।।२३।।
सः एव लययोगः स्याद्धठयोगमतः श्रुणु।

अन्वय : चित्तलयः लययोगः कोटिशः परिकीर्तितः। गच्छन्, तिष्ठन् स्वपन्, भुञ्जन्, निष्कलम् ईश्वरं ध्यायेत्। सः एव लययोगः स्यात्। अतः हठयोगं श्रुणु।।

अर्थ : ज्यात चित्ताचा लय होतो तो लययोग अनेक प्रकारचा ख्यात आहे. जातांना, थांबतांना, झोपतांना, खातांना निर्मल ईश्वराचेच ध्यान करणे तोच लययोग होय. आता हठयोग ऐक.

२४) **यमश्च नियमश्चैव ह्यासनं प्राणसंयमः।।२४।।**
प्रत्याहारो धारणा च ध्याने भ्रूमध्यमे हरिम्।
समाधिः समतावस्था साष्टाङ्गो योग उच्यते।।२५।।

अन्वय : यमः च नियमः च एव आसनं प्राणसंयमः हि, प्रत्याहारः धारणा च भ्रुमध्यमे हरिं ध्यानं, समतावस्था समाधिः च साष्टाङ्गो योग उच्यते।

अर्थ : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, दोन भूवयांमध्ये हरीचे ध्यान आणि साम्यावस्था म्हणजेच समाधी असा हा योग आठ अंगानी युक्त असलेला सांगितल्या जातो.

२६,२७) **महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।**
जालंधरोड्डियाणश्च मूलबन्धस्तथैव च।।२६।।
दीर्घप्रणवसंधानं सिद्धान्तश्रवणं तथा।
वज्रोली चामरोली च सहजोली त्रिधा मता।।२७।।

अन्वय : महामुद्रा, महाबन्ध महावेधः च खेचरी, जालंधरो, उड्डियाणः च मूलबन्धः तथा एव च, दीर्घप्रणवसंधानं, सिद्धान्तश्रवणं तथा च वज्रोली, चामरोली च सहजोली त्रिधा मता।

अर्थ : महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, जालंधर बंध, उड्डियाण बंध, मूलबंध तसेच दीर्घकाळ प्रणवाचा जप, सिद्धान्तांचे श्रवण करणे आणि वज्रोली, चामरोली आणि सहजोली या तीन प्रकारच्या मानल्या आहे. (असा एकूण २० अंगांचा हा हठयोग होय.)

२८,२९) **एतेषां लक्षणं ब्रह्मन् प्रत्येकं श्रुणु तत्त्वतः।**
लघ्वाहारो यमेष्वेको मुख्यो भवति नेतरः।।२८।।
अहिंसा नियमेष्वेका मुख्या वै चतुरानन।
सिद्धं पद्म तथा सिहं भद्रं चेति चतुष्टयम्।।२९।।

अन्वय : ब्रह्मन्, एतेषां प्रत्येकं लक्षणं तत्त्वतः श्रुणु। यमेषु लघ्वाहारो एकः मुख्यः भवति न इतरः। चतुरानन, नियमेषु अहिंसा वै एका मुख्या, सिद्धं पद्म तथा सिहं भद्रं च इति चतुष्टयम्। (आसनेषु मुख्याः)

अर्थ : हे ब्रह्मन, या सर्व (अंगांमधील) प्रत्येकाचे तत्त्विक लक्षण ऐक. दहा यमांमध्ये अल्पाहार हे एक मुख्य अंग आहे, बाकी नाही. हे चतुरानन, दहा नियमांमध्ये अहिंसा एक मुख्य अंग आहे तसेच अनन्त आसनांपैकी, (मुख्य असलेल्या ऐंशी (८०) आसनांमध्ये) सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन आणि भद्रासन ही मुख्य अशी चार (आसने) आहेत.

३०,३१) **प्रथमाभ्यासकाले तु विघ्नाः स्युश्चतुरानन।**
आलस्यं कत्थनं धूर्तगोष्ठी मन्त्रादिसाधनम्।।३०।।
धातुस्त्रीलौल्यकादीनि मृगतृष्णामयानि वै।
ज्ञात्वा सुधीस्त्यजेत् सर्वान विघ्नान पुण्यप्रभावतः।।३१।।

अन्वय : चतुरानन, प्रथमाभ्यासकाले तु आलस्यं, कत्थनं, धूर्तगोष्ठी, मन्त्रादिसाधनम्, वै धातु-स्त्री-लौल्यकादीनि, मृगतृष्णामयानि विघ्नाः स्युः। पुण्यप्रभावतः सर्वान् विघ्नान् ज्ञात्वा सुधीः त्यजेत्।

अर्थ :- हे चतुरानन, योगाभ्यासाच्या प्रारंभ काळात आळस, कत्थन, धूर्तगोष्टी, मन्त्रादिसाधन तसेच धातु-स्त्री इत्यादिबाबतची इच्छा, मृगतृष्णेसारखे मायाजाल हे विघ्न होत. पूर्व-अर्जित पुण्याच्या प्रभावाने या विघ्नांना जाणून घेवून उत्तमबुद्धि असलेल्या साधकाने यांचा त्याग करावा.

३२) **प्राणायामं ततः कुर्यात् पद्मासनगतः स्वयम्।**
सुशोभनं मठं कुर्यात् सूक्ष्मद्वारं तु निर्व्रणम्।।३२।।

अन्वय : सूक्ष्मद्वारं निव्रर्णम्, सुशोभनं मठं कुर्यात्। ततः स्वयं पद्मासनगतः प्राणायामं कुर्यात्।

अर्थ : (साधकाने) छोटे दार असलेला, निर्व्रणम्, असा सुंदर मठ तयार करावा. त्यानंतर स्वतः पद्मासनात बसून प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

३३) **सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः**
मत्कुणैर्मशकैर्लूकैर्वर्जितं च प्रयत्नतः।।३३।।

अन्वय : मत्कुणैः मशकैः लुकैः च प्रयत्नतः वर्जितम्, गोमयेन वा सुधया प्रयत्नतः सुष्ठु लिप्तम्।

अर्थ : (प्राणायामासाठी मठ कसा असावा तर) ढेकूण, मच्छर आणि उवा; पूर्णतः नष्ट झालेले स्थान शेणाने किंवा चांगल्या मातीने प्रयत्नपूर्वक चांगले लेपन करावे.

३४) **दिने दिने च संमृष्टं संमार्जन्या विशेषतः।**
वासितं च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः।।३४।।

अन्वय : दिने दिने विशेषतः संमार्जन्या संमृष्टं च गुग्गुलादिभिः धूपितं, च सुगन्धेन वासितम्।

अर्थ : (मठ) दररोज झाडणीने विशिष्ट पद्धतीने झाडून आणि गुग्गुलासारख्या धूपांनी धूपीत करावा आणि सुगंधाने सुवासित करावा.

३५) **नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चेलाजिनकुशोत्तरम्।**
तत्रोपविश्य मेधावी पद्मासनसमन्वित:।।३५।।

अन्वय : न अत्युच्छ्रितं न अतिनीचं चेलाजिन कुशोत्तरम् तत्र उपविश्य मेधावी पद्मासनसमन्वित:।

अर्थ : अत्यंत ऊंच नसलेल्या, अतिशय खोलगट नसलेल्या स्थानावर स्वच्छ कापड किंवा वाघाचे कातडे किंवा कुशावर/दर्भावर बसून बुद्धिमान साधकाने पद्मासनयुक्त व्हावे.

३६,३७) **ऋजुकाय: प्राञ्जलिश्च प्रणमेदिष्टदेवताम्।**
ततो दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम्।।३६।।
निरूध्य पूरयेद्वायुमिडया तु शनै: शनै:।
यथाशक्त्यविरोधेन तत: कुर्याच्च कुम्भकम्।।३७।।

अन्वय : ऋजुकाय: प्राञ्जलि: च इष्टदेवतां प्रणमेत्। तत: दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठेन एव पिङ्गलां निरूध्य इडया शनै: शनै: वायुम् पूरयेत्। तत: यथाशक्ति अविरोधेन कुम्भकञ्च कुर्यात्।।

अर्थ : हलके/ऋजु शरीर असलेल्या (साधकाने) हात जोडून इष्टदेवतेला नमस्कार करावा. त्यानंतर उजव्या हाताच्या अंगठ्याने पिंगला नाडी (उजवी नाकपूडी) दाबून धरून इडानाडीने (डाव्या नाकपूडीने) हळूहळू वायू आत घ्यावा. त्यानंतर आपल्या शक्तीप्रमाणे वायूला अवरुद्ध करून कुंभक साधावा.

३८,३९) **पुस्त्यजेत् पिङ्गलया शनैरेव न वेगत:।**
पुन: पिङ्गलयापूर्य पूरयेदुदरं शनै:।।३८।।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदिडया शनै:।
यया त्यजेत् तयापूर्य धारयेदविरोधत:।।३९।।

अन्वय : पुन: पिङ्गलया (वायुं) शनै: त्यजेत् न वेगत:। पुन: पिङ्गलया (वायुं) शनै: आपूर्य उदरं पूरयेत्।। यथाशक्ति (वायुं) धारयित्वा इडया शनै: रेचयेत्। यया त्यजेत् तया आपूर्य अविरोधत: (वायुं) धारयेत्।।

अर्थ : त्यानंतर पिंगलेने (वायु) हळूहळू बाहेर सोडावा, वेगाने सोडू नये. पुन्हा पिंगलेने हळूहळू (वायू) आत घेऊन उदर भरावे (पूरीत करावे).

आपल्या शक्तीप्रमाणे आत वायु धारण करून (पुन्हा) इडेने हळूहळू रेचन करावे (अर्थात वायू बाहेर सोडावा). ज्या नाडीने वायु सोडतो त्या नाडीने पुन्हा वायू आत घ्यावा व नंतर (वायुला) निरूद्ध करून धारण करावे. (कुंभक साधावा.)

४०) **जानु प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम्।**
अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात् सा मात्रा परिगीयते।।४०।।

अन्वय : जानु प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात्, सा मात्रा परिगीयते।।

अर्थ : प्रदक्षिणा म्हणजे टोंगळ्याभवती बोटांची चूटकीची एक प्रदक्षिणा जी फार लांब किंवा हळू न वाजवता पूर्ण करावी. ती एक मात्रा गणली जाते.

४१,४२,४३) **इडया वायुमापूर्य शनै: षोडशमात्रया।**
कुम्भयेत् पूरितं पश्चाच्चतु:षष्ट्या तु मात्रया।।४१।।
रेचयेत् पिङ्गलानाड्या द्वात्रिंशन्मात्रया पुन:।
पुन: पिङ्गलयापूर्य पूर्ववत् सुसमाहित:।।४२।।
प्रातमर्ध्यिंदिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान्।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्।।४३।।

अन्वय : इडया षोडशमात्रया शनैः वायुम् आपूर्य पश्चात् चतुःषष्ट्या तु मात्रया पूरितं (वायूं) कुम्भयेत्। पुनः द्वात्रिंशन्मात्रया पिङ्गलानाड्या रेचयेत्। पुनः पिङ्गलया आपूर्य पूर्ववत् सुसमाहितः।प्रातः माध्यंदिने सायम् अर्धरात्रे च शनैः अशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं कुम्भकान् समभ्यस्येत्।।

अर्थ : इडानाडीने सोळामात्रेने हळूहळू वायू आत घेवून घेतलेल्या वायूचा चौसष्ट मात्राने कुंभक साधावा. पुन्हा पिंगलानाडीने बत्तीस मात्रेने वायूचे रेचन करावे. पुन्हा पिंगलेन वायूचे पूरक करून पूर्ववत स्थितीत समाहीत व्हावे. सकाळी, दुपारी, संध्याकाळी आणि मध्यरात्री असा चार वेळा हळूहळू ऐंशी मात्रे पर्यंत कुंभकाचा अभ्यास करावा.

४४,४५) **एवं मासत्रयाभ्यासान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत्।**
यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तदा चिह्नानि बाह्यतः।।४४।।
जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः।
शरीरलघुता दीप्तिर्जाठराग्निविवर्धनम्।।४५।।
कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत निश्चितम्।।

अन्वय : एवं मासत्रयाभ्यासात् मतः नाडीशुद्धिः भवेत्। यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तदा योगिनः देहे बाह्यतः चिह्नानि जायन्ते। तानि अशेषतः वक्ष्यामि तदा शरीरलघुता दीप्तिर्जाठराग्निविवर्धनम् शरीरस्य कृशत्वं च निश्चितं जायेत।

अर्थ : अश्याप्रकारे तीन महीन्यांच्या अभ्यासानंतर शुद्धता प्राप्त होते. जेव्हा ही नाडीशुद्धि होते तेव्हा योगसाधकाच्या देहावर बाह्य चिन्ह निर्माण होतात. ते (चिह्न) पूर्णरूपाने सांगतो. (ही चिन्ह निर्माण झाल्यावर) शरीरात हलकेपणा निर्माण होऊन प्रज्वलित जठराग्नि वाढायला लागतो, आणि शरीराला निश्चितरूपाने कृशत्व प्राप्त होते.

४६,४७,४८) **योगविघ्नकराहारं वर्जयेद्योगवित्तमः।।४६।।**
लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम्।
शाकजातंरामठादिवह्निस्त्रीपथिसेवनम्।।४७।।
प्रातः स्नानोपवासादिकायक्लेशाश्च वर्जयेत्।
अभ्यासकाले प्रथमं शस्तंक्षीराज्यभोजनम्।।४८।।
गोधूममुद्गशाल्यन्नं योगवृद्धिकरं विदुः।।

अन्वय : योगवित्तमः लवणं, सर्षपं च आम्लम्, उष्णम्, रूक्षं च तीक्ष्णकम्, शाकजातं रामठादि (एतत्) योगविह्नकर-आहारं वर्जयेत्। वह्नि, स्त्री-पथि सेवनम् प्रातः स्नान-उपवासादि, कायक्लेशान् च वर्जयेत्। प्रथमम् अभ्यासकाले शस्तं क्षीर-आज्यभोजनम् गोधूम-मुद्ग-शाल्य-अन्नं योगवुद्धिकरं विदुः।

अर्थ : उत्तम योग साधकाने खारट, मोहरी, आंबट, उष्ण, कोरडं, तिखट, पालेभाज्या हिंग इ. योगात विघ्न उत्पन्न करणारा आहार त्यागावा. तसेच अग्नि, स्त्री संग, यात्रा, प्रातःकाली स्नान करणे, उपवास करणे आणि शरीराला क्लेश देणे त्यागावे. अभ्यासकाळात प्रारंभी मंगलदायी दुध-तूपयुक्त भोजन, गहू, मूग युक्त असे अन्न हे योगाची वृद्धि करणारे मानले जाते.

४९,५०) **ततः परं यथेष्टं तु शक्तः स्याद्वायुधारणे।।४९।।**
यथेष्टधारणाद्वायोः सिध्येत् केवलकुम्भकः।
केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरविवर्जिते।।५०।।
न तस्य दुर्लभं किंचित् त्रिषु लोकेषु विद्यते।

अन्वय : ततः परं यथेष्टं तु वायुधारेण शक्तः स्यात्। यथेष्ट वायोः धारणात् केवलकुम्भकः सिध्येत्। (यस्य) रेचपूरविवर्जिते केवले कुम्भके सिद्धे तस्य त्रिषु लोकेषु किंचित् दुर्लभं न विद्यते।

अर्थ : त्यानंतर (साधक) बराचकाळ इच्छेप्रमाणे वायुधारण करून ठेवण्यास समर्थ होतो. इच्छेप्रमाणे (बराचकाळ) वायू धारण करू शकल्याने केवल कुम्भक सिद्ध होतो. (ज्याला) रेचक पूरक रहित असा केवल कुंभक सिद्ध झाला त्याच्यासाठी तीनही लोकात कुठलेच (कार्य) दुर्लभ रहात नाही.

५१,५२) **प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत्।।५१।।**
ततोऽपि धारणाद्वायो: क्रमेणैव शनै: शनै:।
कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य देहिन:।।५२।।

अन्वय : पूर्वं प्रस्वेदो जायते तेन मर्दनं कारयेत्। तत: अपि वायो: धारणात् क्रमेण एव शनै:शनै: आसनस्थस्य देहिन: देहस्य कम्पो भवति।।

अर्थ : पहिले (शरीराला) भरपूर घाम येतो त्याने मालीश करावी. (तो घाम शरीरावर घासावा). त्यानंतर पुन्हा वायू धारण केल्यावर आसनस्थ असलेल्या साधकाच्या शरीरात क्रमाने हळूहळू कंपन निर्माण होतात.

५३,५४) **ततोऽधिकतराभ्यासात् दर्दरी स्वेन जायते।**
यदा च दर्दरो भाव उत्प्लुत्योत्प्लुत्य गच्छति।।५३।।
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले।
ततोधिकतराभ्यासाद्भूमित्यागश्च जायते।।५४।।

अन्वय : तत: अधिकतराभ्यासात् दर्दरी स्वेन जायते। यदा च दर्दरो भाव उत्प्लुत्य उत्प्लुत्य गच्छति तदा पद्मासनस्थित: योगी तथा भूतले गच्छति। तत: अधिकतराभ्यासात् भूमित्याग: च जायते।

अर्थ : त्यानंतर याचा अधिक अभ्यास केल्यानंतर भयंकर (प्रचंड) पहाडासारखा घाम निर्माण होतो. जेव्हा हा पहाडासारखा भाव अत्याधिक वाढत जाऊन नष्ट होतो तेव्हा पद्मासनात असलेला योगी भूतलावरून किंचित वर उठू शकतो. त्यानंतर याचा आणखी अभ्यास झाल्यावर त्याला भूमिचाही त्याग करणे शक्य होते.

५५) **पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य गच्छति।**
अतिमानुषचेष्टादि तथा सामर्थ्यमुद्भवेत्।।५५।।

अन्वय : असौ पद्मासनस्थ भूमिम् उत्सृज्य गच्छति। तथा अतिमानुषचेष्टादि सामर्थ्यम् उद्भवेत्।

अर्थ : पद्मासनात असलेला हा योगी भूमिला सोडून वरती (भूमिशिवाय) राहू शकतो तसेच मनुष्यांना साध्य न होणाऱ्या चेष्टा करण्याचे सामर्थ्यही त्याच्याठिकाणी निर्माण होते.

५६) **न दर्शयेच्च सामर्थ्यं दर्शनं वीर्यवत्तरम्।**
स्वल्पं वा बहुधा दु:खं योगी न व्यथते तदा।।

अन्वय : योगी वीर्यवत्तरम् सामर्थ्य दर्शनं च न दर्शयेत् तदा स्वल्पं वा बहुधा दु:खं योगी न व्यथते।।

अर्थ : योगसाधकाने अतिश्रेष्ठ सामर्थ्य प्राप्त केले तरी ते सामर्थ्य दाखवू नये तसेच कमी किंवा जास्त दु:ख त्याला व्यथित करीत नाही.

५७,५८) **अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्राश्च जायते**
कीलवो दूषिका लाला स्वेददुर्गन्धताननेे।।
एतानि सर्वथा तस्य न जायन्ते तत: परम्।
ततोऽधिकतराभ्यास्याद् बलमुत्पद्यते बहु।।५८।।

अन्वय : (साधक:) अल्पमूत्रपुरीष: स्वल्पनिद्रा: च जायते। तस्य साधकस्य कीलवो, दूषिका, लाला, स्वेद, आनने

दुर्गन्धता एतानि (इन्द्रियमलानि) सर्वथा ततः परं न जायन्ते। अधिकतराभ्यासाद् बहु बलम् उत्पद्यते।

अर्थ : त्या साधकाच्या मलमूत्रादि क्रिया क्षीण होतात, निद्राही क्षीण व्हायला लागते. तसेच कानातील मल, नासिकेतील मल (श्लेष्मा), जिभेचा मल (लाळ), त्वचेचा मल (घम), मुखातील मळ (दुर्गंधता) (या पाच इंद्रियांचा मळ त्या साधकाच्या) ठिकाणी पुन्हा उत्पन्न होत नाही. हा अभ्यास आणखी वाढविल्यास साधकाच्या ठिकाणी मोठे सामर्थ्य उत्पन्न होते.

५९,६०) **येन भूचरसिद्धिः स्याद्भूचराणां जये क्षमः।**
व्याघ्रो वा शरभो वापि गजो गवय एव वा।।५९।।
सिंहो वा योगिना तेन म्रियन्ते हस्तताडिताः।
कंदर्पस्य यथा रूपं तथा स्यादपि योगिनः।।६०।।

अन्वय : भूचरसिद्धिः स्यात् येन भूचराणां जये क्षमः। व्याघ्रो वा शरभो वा अपि गजः गवय एव वा सिंहो वा तेन योगिना हस्तताडिताः म्रियन्ते। यथा कंदर्पस्य रूपं तथा योगिनः अपि (रूपं) स्यात्।

अर्थ : भूचरसिद्धि प्राप्त झाल्यावर भूमीवर विचरण करणाऱ्यांवर जय प्राप्त करण्यास (तो योगी) समर्थ होतो. वाघ असो वा हत्तीचे पिल्लू वा हत्ती किंवा गवा असो किंवा सिंह असो, त्या योगिने हाताने मारले असतानाही हे मृत्युमुखी पडतात. जसे मदनाचे रूप असते तसे या योगीचेही रूप (मनोहारी) होते.

६१,६२) **तद्रूपवशगा नार्यः काङ्क्षन्ते तस्य संगमम्।**
यदि सङ्गं करोत्येष तस्य बिन्दुक्षयो भवेत्।।६१।।
वर्जयित्वा स्त्रियां सङ्गं कुर्यादभ्यासमादरात्।
योगिनोऽङ्गे सुगन्धश्च जायते बिन्दुधारणात्।।६२।।

अन्वय : तद्रूपवशगा नार्यः तस्य (योगिनः) संगमं काङ्क्षते। यदि एषः सङ्गं करोति (तर्हि) तस्य बिन्दुक्षयो भवेत्। (यदि) सङ्गं वर्जयित्वा आदरात् अभ्यासं कुर्यात् (तर्हि) बिन्दुधारणात् योगिनः अङ्गे सुगन्धः च जायते।

अर्थ : त्याच्या (मनोहारी) रूपाने वश झालेल्या स्त्रीया त्यांच्या संगमाची इच्छा करतात. जर त्याने तो संग केला (तर) त्याच्या वीर्य किंवा पराक्रमाचा/सामर्थ्याचा क्षय होईल. (जर) (साधक) संगाचा त्याग करून श्रद्धापूर्वक अभ्यास करीत राहीला तर सामर्थ्य धारण करून ठेवलेल्या त्या योग्याचा देह सुगंधी व्हायला लागतो.

६३) **ततो रहस्युपाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया।**
जपेत् पूर्वार्जितानां तु पापानां नाशहेतवे।।६३।।

अन्वय : ततः पूर्वार्जितानां पापानां नाशहतवे तु रहसि उपाविष्टः प्लुतमात्रया प्रणवं जपेत्।

अर्थ : त्यानंतर पूर्व जन्मात प्राप्त झालेल्या पापांचा नाश करण्यासाठी एकान्तात बसून प्लुतमात्रेने ओंकाराचा जप करावा.

६४) **सर्व विघ्नहरो मन्त्राः प्रणवः सर्वदोषहा।**
एवमभ्यासयोगेन सिद्धिरारम्भसंभवा।।६४।।

अन्वय : सर्वविघ्नहरो सर्वदोषहा मन्त्राः प्रणवः। एवम् अभ्यासयोगेन आरम्भसंभवा सिद्धिः (भवेत्)

अर्थ : सर्व विघ्नांचा नाश करणारा, सर्व प्रकारच्या दोषांना दूर करणारा असा प्रणव मंत्र आहे. अश्याप्रकारे त्याचा अभ्यास करीत युक्त राहिल्यास (योग प्रतिबंधाच्या नाश्याची प्रणवजपाची) प्रारंभिक सिद्धि प्राप्त होते.

घटावस्था

६५,६६) **ततो भवेद्घटावस्था पवनाभ्यासतत्परा।**
प्राणोऽपानो मनो बुद्धिर्जीवात्मपरमात्मनोः।।६५।।
अन्योन्यस्याविरोधेन एकतां घटते यदा।
घटावस्थेति सा प्रोक्ता तच्चिह्नानि ब्रवीम्यहम्।।६६।।

अन्वय : ततः पवनाभ्यासतत्परा घटावस्था भवेत्। यदा प्राण-अपानो मनो, बुद्धिः जीवात्मपरमात्मनोः अन्योन्यस्य अविरोधेन एकतां घटते सा घटावस्था इति प्रोक्ता। अहं तत् चिह्नानि ब्रवीमि।।

अर्थ : त्यानंतर वायूच्या अभ्यासाने युक्त असलेली घटावस्था निर्माण होते. जेव्हा प्राण, अपान, मन, बुद्धि, जीव आणि परमेश्वर यांच्यातील परस्पर विरोध नष्ट होऊन एकरूपता घटीत होते ती घटावस्था होय असे म्हटले आहे. मी (आता घटावस्थाच्या) चिह्नांना (सांगतो).

६७) **पूर्वं यः कथितोऽभ्यासश्चतुर्थांशं परिग्रहेत्।**
दिवा वा यदि वा सायमेककालं समभ्यसेत्।।६७।।
एकवारं प्रतिदिनं कुर्यात् केवलकुम्भकम्।

अन्वय : पूर्वं यः अभ्यासः कथितः तस्य चतुर्थांशं परिग्रहेत्। दिवा वा यदि वा सायम् एककालं समभ्यस्येत्। प्रतिदिनं एकवारं केवलकुम्भकम् कुर्यात्।।

अर्थ : पूर्वी जो अभ्यास सांगितला होता (त्याचा) चवथा भाग तेवढा ग्रहण करावा (अर्थात् श्लोक क्र.४३ मध्ये सकाळी, दुपारी, सायंकाळी आणि अर्धरात्री अभ्यास करावा असे सांगितले आहे त्यापैकी चवथा भाग अर्थात चार वेळांपैकी कोणत्याही एकाच वेळी अभ्यास करावा असा अर्थ होतो.) सकाळी किंवा संध्याकाळी एकाच वेळी अभ्यास करावा. प्रत्येकदिवशी केवळकुंभकाचा एकवेळ अभ्यास करावा.

६८) **इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरणं स्फुटम्।।६८।।**
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते।।

अन्वय : कुम्भकम् आस्थाय योगी इन्द्रियाणि इन्द्रियार्थेभ्यः यत् प्रत्याहरणं स्फुटम् सः प्रत्याहारः उच्यते।

अर्थ : कुम्भक प्राप्ती झालेला योगी इन्द्रियांना इन्द्रियांच्या विषयांकडे जाऊ न देता त्यांचा इन्द्रियांचा विषयाकडे जाण्याचा प्रवाह नष्ट करून त्यांना परत वळवितो (आतमध्ये वळवितो) तो प्रत्याहार म्हणविला जातो.

धारणेचे स्वरूप

६९) **यद्यत् पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मेति भावयेत्।।६९।।**
यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मेति भावयेत्।
७०) **लभते नासया यद्यत् तत्तदात्मेति भावयेत्।।७०।।**
७१) **जिह्वया यद्रसं ह्यत्ति तत्तदात्मेति भावयेत्।**
त्वचा यद्यत् स्पृशेद्योगी तत्तदात्मेति भावयेत्।।७१।।
७२) **एवं ज्ञानेन्द्रियाणां तु तत्तदात्मनि धारयेत्।।**

अन्वय : योगी चक्षुर्भ्यां यत् यत् पश्यति तत् तत् आत्मा इति भावयेत्। कर्णाभ्यां यत् यत् श्रुणोति तत तत् आत्मा इति भावयेत्। नासया यत् यत् लभते तत् तत् आत्मा इति भावयेत्। जिह्वया हि यत् रसम् अत्ति तत् तत् आत्मा इति भावयेत्। त्वचा यत् यत् स्पृशेत् तत् तत् आत्मा इति भावयेत्। एवं योगी ज्ञानेन्द्रियाणां तत् तत् आत्मनि तु धारयेत्।

अर्थ : साधक डोळ्यांनी जे जे पहातो ते ते आत्मा होय अशी भावना करावी. कानांनी जे जे ऐकतो ते ते आत्मा होय

अशी भावना करावी. नासिकेने जे जे प्राप्त करतो ते ते आत्मा होय अशी भावना करावी. रसनेने जे जे रस ग्रहण करतो ते ते आत्मा होय अशी भावना करावी. त्वचेने जे जे स्पर्श करतो ते ते आत्मा होय अशी योग्याने भावना करावी. अश्याप्रकारे ज्ञानेन्द्रियाने ग्रहण केलेले सर्व काही आत्म्यावर धारण करावे.

धारणासिद्धी

७२) **याममात्रं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रित:।।७२।।**
यथा वा चित्तसामर्थ्य जायते योगिनो ध्रुवम्।

अन्वय : योगी याममात्रं प्रतिदिनं अतन्द्रित: यत्नात् यथा वा योगिनो चित्तसामर्थ्य ध्रुवं जायते।

अर्थ : योग साधकाने प्रत्येक दिवशी तीन तास जागरूकपणे प्रयत्न केल्यास योगसाधकाला निश्चितरूपाने चित्ताचे सामर्थ्य प्राप्त होते जसे –

७३) **दूरश्रुतिर्दूरदृष्टि: क्षणाद्दूरागमस्तथा।।७३।।**
७४) **वाक्सिद्धि: कामरूपत्वमदृश्यकरणी तथा।**
मलमूत्रा प्रलेपेन लोहादे: स्वर्णता भवेत्।।७४।।
खे गतिस्तस्य जायेत संतताभ्यासयोगत:।।

अन्वय : (यथा वा) दूरश्रुति:, दूरदृष्टि:, क्षणात् दूरागम: तथा वाक्सिद्धि:, कामरूपत्वम्, अदृश्यकरणी तथा मलमूत्रप्रलेपेन लोहादे: स्वर्णता भवेत्। संतताभ्यासयोगत: तस्य खे गति जायते।

अर्थ : (जसे साधकाला) दूरचे ऐकू येणे, दूरदृष्टि प्राप्त होणे, क्षणात् बरेच दूर जाणे, तसेच वाणीची सिद्धी प्राप्त होणे, कामनेची पूर्ती करण्याचे सामर्थ्य, अदृश्य होण्याचे सामर्थ्य तसेच मलमूत्राादि लेपन करून लोहाचे सूवर्णात रूपांतर करण्याचे सामर्थ्य प्राप्त होऊ शकते. योगाच्या निरंतर अभ्यासाने (साधकाला) आकाशात गती प्राप्त होते. (खेचरी सिद्धी प्राप्त होते)

७५) **सदा बुद्धिमत्ता भाव्यं योगिना योगसिद्धये।।७५।।**
७६) **एते विघ्ना महासिद्धेर्न रमेत् तेषु बुद्धिमान्।**
न दर्शयेत् स्वसामर्थ्य यस्य कस्यापि योगिराट्।।७६।।
७७) **यथा मूढो यथा मूर्खो यथा बधिर एव वा।**
तथा वर्तेत लोकस्य स्वसामर्थस्य गुप्तये।।७७।।

अन्वय : योगसिद्धये बुद्धिमता योगिना सदा भाव्यम् महासिद्धे: एते विघ्ना:, तेषु बुद्धिमान् न रमेत्। योगिराट् यस्य कस्यापि (सम्मुखे) स्वसामर्थ्य न दर्शयेत्। यथा मूढो यथा मूर्खे, यथा बधिर एव वा तथा स्वसामर्थस्य लोकस्य गुप्तये वर्तेत।

अर्थ : बुद्धिमान् असलेल्या योगीने या योगसिद्धीबाबत नेहमी अशीच भावना करावी की या (सर्व सिद्धी) महासिद्धीच्या मार्गातील विघ्न होत व त्यामध्ये बुद्धिमान पुरुषाने रममाण होवू नये. योगीराज असणाऱ्या (त्याने) स्वत:च जे कोणतेही सामर्थ्य आहे ते (इतरांपुढे) दाखवू नये. ज्याप्रमाणे मूढ, मूर्ख, बहिरी व्यक्ती व्यवहार करते त्याप्रमाणेच स्वत:चे सामर्थ्य लपवून (प्रकट न करता) (त्याने) लोकांमध्ये व्यवहार करावा.

७८) **शिष्याश्च स्वस्वकार्येषु प्रार्थयन्ति न संशय:।**
७९) **तत्तत्कर्मकरव्यग्र: स्वाभ्यासे विस्मृतो भवेत्।।७८।।**
७९) **सर्वव्यापारमुत्सृज्य योगनिष्ठो भवेद्यति:।**
अविस्मृत्य गुरोवाक्यमभ्यसेत् तदहर्निशम्।।७९।।

८०) **एव भवेत् घटावस्था संतताभ्यासयोगत:।**
अनभ्यासवतश्चैव वृथागोष्ठ्या न सिध्यति।।८०।।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत्।

अन्वय : शिष्या: च स्वस्वकार्येषु प्रार्थयन्ति न संशय:। तत्तत् कर्मकरव्यग्र: स्व-अभ्यासे विस्मृतो भवेत्। यति: सर्वव्यापारम् - उत्सृज्य योगनिष्ठो भवेत्। गुरो: वाक्यम् अविस्मृत्य तत् अहर्निशम् अभ्यसेत्। एवं संतताभ्यासयोगत: घटावस्था भवेत्। अनभ्यासवत: वृथागोष्ठ्या एव न सिद्धति। तस्मात् सर्वप्रयत्नेन योगम् एव सदाभ्यसेत्।

अर्थ : (साधकाचे) शिष्य आपआपल्या स्वत:च्या कामाबाबत तुला प्रार्थना करतील (तुझी मदत मागतील) आणि (त्यांच्या) त्या त्या कार्यात व्यग्र राहिल्याने (साधकाला) स्वत:च्या योगाभ्यासाचे विस्मरण होऊ शकते. यतीने सर्वप्रकारच्या व्यवहारांचा त्याग करून योगनिष्ठ रहावे. गुरूंच्या वाक्यांचा विसर पडू न देता दिवसरात्र त्याचाच अभ्यास करावा. अश्याप्रकारे निरंतर अभ्यासयुक्त रहिल्याने घटावस्था निर्माण होते. अभ्यास न करता, निष्फळ चर्चा करीत राहिल्याने (घटावस्था) सिद्ध होऊ शकत नाही. म्हणून प्रयत्नपूर्वक योगाचाच नित्य अभ्यास करावा.

परिचयावस्था

८१) **तत: परिचयावस्था जायतेऽभ्यासयोगत:।।८१।।**
८२) **वायु: परिचितो यत्नादग्निना सह कुण्डलीम्।**
८३) **भावयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधत:।।८२।।**
वायुना सह चित्तं च प्रविशेच्च महापथम्।
यस्य चित्तं सपवन: सुषुम्नां प्रविशेदिह।।८३।।

अन्वय : तत: अभ्यासयोगत: परिचयावस्था जायते। यत्नात् परिचित: वायु: अग्निना सह कुण्डलीम् भावयित्वा सुषुम्नायाम् अनिरोधत: प्रविशेत्। वायुना सह च चित्तं महापथम् प्रविशेत्। यस्य इह सपवन: चित्तम् सुषुम्नां प्रविशेत्।।

अर्थ : त्यानंतर अभ्यासयुक्त राहिल्यास परिचया अवस्था निर्माण होते. प्रयत्नपूर्वक परिचित असलेला वायू (आतड्यात प्रविष्ट झालेल्या वायूची हालचाल जाणली गेली आहे असा वायू) अग्निसोबत कुण्डलीची भावना करीत सुषुम्नेत प्रविष्ट कोणताही अडथळा निर्माण होऊ न देता प्रविष्ट करावा आणि या महामार्गावर अर्थात सूषुम्नेतून चित्तसुद्धा वायूसह प्रविष्ट करावे. अर्थात या प्रक्रियेत चित्त अन्य वस्तूवर केन्द्रित न करता वायुसोबतच चित्तालाही सुषुम्नेत प्रविष्ट करावे.) या (परिचयावस्थेत) अवस्थेत चित्त सपवन अर्थात वायूसहित सुषुम्नेत प्रविष्ट होते.

८४) **भूमिरापोऽनलो वायुराकाशश्चेति पञ्चक:।**
येषु पञ्चसु देवानां धारणा पञ्चधोच्यते।।८४।।

अन्वय : भूमि: आप: अनल: वायु: आकाश: च इति पञ्चक:। येषु पचसु देवानां धारणा पञ्चधा उच्यते।

अर्थ : पृथिवी, जल, अग्नी, वायू आणि आकाश असे हे पाचमहाभूतांचे पंचक आहे. या पाचांवर देवांच्या भावनेने केलेली धारणा पाच प्रकारची सांगितल्या जाते.

८५) **पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते।**
पृथिवी चतुरश्रं च पीतवर्ण लवर्णकम्।।८५।।
८६) **पार्थिवे वायुमारोप्य लकारेण समन्वितम्।**
ध्यायश्चतुर्भुजाकारं चतुर्वक्त्रं हिरण्मयम्।।८६।।
८७) **धारयेत् पञ्च घटिका: पृथिवीजयमानुयात्।**
पृथिवीयोगतो मृत्युर्न भवेदस्य योगिन:।।८७।।

अन्वय : पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानम् उच्यते। पृथिवी चतुरश्रं पीतवर्ण लवर्णकम् च (अस्ति)। पार्थिवे लकारेण

समन्वितं वायुम् आरोप्य चतुर्भुजाकारं चतुर्वक्त्रं हिरण्यमयम् धायन् पञ्चघटिका: धारयेत्। (येन) पृथिवीजयम् आप्नुयात्। अस्य योगिन: पृथिवीयोगत: मृत्यु: न भवेत्।

अर्थ : पायापासून मांडीपर्यंत पृथिवीतत्त्वाचे स्थान सांगितले आहे. पृथिवी ही चतुरकोन, पीवळ्यावर्णाची व 'ल' बीजाक्षर युक्त आहे. या पृथिवीतत्त्वावर लकाराने समन्वित असलेल्या वायूचे आरोपण करून चारभुजा असलेल्या, चर्तुमुख असलेल्या व सुवर्णमय असलेल्या (ईश्वराचे) ध्यान करून पाच घटीकापर्यत धारणा करावी. (त्याने) पृथिवीवर जय प्राप्त होतो. (ज्याने पृथिवीजय प्राप्त केला आहे अश्या) योग्याचा पृथिवीशी युक्त झाल्याने मृत्यू होत नाही.

(एक घटीका म्हणजे २४ मिनीटे म्हणून पंच घटीका म्हणजे २४ ५ = १२० मिनीटे) अर्थात् दोन तास.

८८) **आजानो: पायुपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम्।**
अपोऽर्धचन्द्रं शुक्लं च वंबीजं परिकीर्तितम्।।८८।।

८९) **वारूणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम्।**
स्मरन् नारायणं देवं चतुबहि किरीटिनम्।।८९।।

९०) **शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम्।**
धारयेत् पञ्च घटिका: सर्वपापै: प्रमुच्यते।।९०।।
ततो जलाद्भयं नास्ति जले मृत्युर्न विद्यते।

अन्वय : आजानो: पायुपर्यन्तम् अपां स्थानं प्रकीर्तितम्। अप: अर्धचन्द्रं शुक्लं वंबीजं परिकीर्तितम्। वारूणे वकारेण समन्वित वायुम् आरोप्य चतुर्बाहुं किरीटिनम् शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससम् अच्युतम् देवं नारायणं स्मरन् पचघटिका धारयेत् (येन्) सर्वपापै: प्रमुच्यते। तत: जलात् भयं नास्ति। जले मृत्यु: न विद्यते।

अर्थ : मांडीपासून पायूपर्यंत जलतत्त्वाचे स्थान मानले जाते. जलतत्त्व अर्धचंद्राकार, शुभ्रवर्णाचे आणि 'वं' बीजाक्षर युक्त आहे. वरूणतत्त्वावर वकाराने युक्त असलेल्या वायूची स्थापना करून चारबाहू असलेला, मुकूटधार्य, शुद्धस्फटिकासमान निर्मल असलेल्या, पिवळे वस्त्र धारण केलेल्या, अच्युत नारायण देवाचे स्मरण करीत पाच घटीका धारणा करावी (ज्याने) सर्व पापातून मूक्ती प्राप्त होते. (साधकाला) जलापासून भय रहात नाही. जलाद्वारे मृत्यु प्राप्त होत नाही.

९१) **आपायोर्हृदयान्तं च वह्निस्थानं प्रकीर्तितम्।।९१।।**

९२) **वह्निस्त्रिकोणं रक्तं च रेफाक्षरसमुद्भवम्।**
वह्नौ चानिलमारोप्य रेफाक्षरसमुज्वलम्।।९२।।

९३) **त्रियक्षं वरदं रूद्रं तरुणादित्यसंनिभम्।**
भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन्।।९३।।

९४) **धारयेत् पञ्च घटिका वह्निनासौ न दह्यते।**
न दह्यते शरीरं च प्रविष्टस्याग्निकुण्डके।।९४।।

अन्वय : आपायो: हृदयान्तं च वह्निस्थानं प्रकीर्तितम्। वह्नि: त्रिकोणं रक्तं रेफाक्षरसमुद्भवञ्च वह्नौ रेफाक्षरसमुज्ज्वलम् अनिलम् च आरोप्य त्रियक्षं वरदं तरुणादित्यसंनिभम् भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नं रुद्रम् अनुस्मरन् पञ्च घटिका: धारयेत्। असौ वह्निना न दहयते। अग्निकुण्डके प्रविष्टस्य (योगिन:) च शरीरं न दह्यते।

अर्थ : (पायूपासून हृदयापर्यंत अग्निचे स्थान मानल्या जाते.) अग्नितत्त्व हे त्रिकोण रूप, लालवर्णाचे आणि 'र' बीजाक्षर युक्त आहे. अग्नितत्त्वावर रेफाक्षर युक्त वायू आरोपित करून त्रिनेत्र असलेल्या, आशिर्वाद देणाऱ्या, उदित सूर्याच्या कांतीप्रमाणे भासणाऱ्या सर्वांगाला भस्मलेपन केलेल्या, प्रसन्नमुख असलेल्या रूद्राचे स्मरण करीत पंचघटीका

धारणा करावी. असा (साधक) अग्निने जळत नाही. अग्निकुण्डात प्रविष्ट झालेल्या (साधकाच्या) शरीराला (अग्नी) जाळू शकत नाही.

९५) **आहृदयाद् भ्रुवोर्मध्यं वायुस्थानं प्रकीर्तितम्।**
वायु: षट्कोणकं कृष्णं यकाराक्षरभासुरम्।।९५।।

९६) **मारुतं मरुतां स्थाने यकाराक्षरभासुरम्।**
धारयेत् तत्र सर्वज्ञमीश्वरं विश्वतोमुखम्।।९६।।

९७) **धारयेत् पञ्चघटिका वायुवद्व्योमगो भवेत्**
मरणं न तु वायोस्तु भयं भवति योगिन:।।९७।।

अन्वय : आहृद्याद् भ्रुवोमध्यं वायुस्थानं प्रकीर्तितम्। वायु: षट्कोणकं कृष्णं यकाराक्षरम् भासुरम्। मरुतां स्थाने यकाराक्षरभासुरम् मारुतं धारयेत्। तत्र सर्वज्ञं विश्वतोमुखं ईश्वरं पञ्चघटिका: धारयेत्। (स:) वायुवत् व्योमगो भवेत्। योगिन: वायो: मरणं भयं न भवति।

अर्थ : हृदयापासून भूवयांच्या मध्य भागापर्यत वायूचे स्थान सांगितले आहे. वायू हा षट्कोणी कृष्णवर्णाचा आणि 'य' बीजाक्षराने चमकरणारा/प्रकाशित होणारा आहे. या वायुतत्त्वावर य काराने समन्वित्/प्रकाशित झालेला वायू धारणा करावी. तेथे सर्वज्ञ असलेल्या, विश्वाचे मुख असलेल्या ईश्वरची पाच घटिका धारणा करावी. (त्याद्वारे साधक) आकाशात संचार करू शकतो. त्या योगीला वायुपासून मरणाचे भय रहात नाही.

९८) **आ भ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाशस्थानमुच्यते।**
व्योम वृत्तं च धूम्रं च हकाराक्षरभासुरम्।।९८।।

९९) **आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शंकरम्।**
बिन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम्।।९९।।

१००) **शुद्धस्फटिकसंकाशं धृतबालेन्दुमौलिनम्।**
पञ्चवक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम्।।१००।।

१०१) **सर्वायुधैर्धृताकारं सर्वभूषणभूषितम्।**
उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम्।।१०१।।

१०२) **आकाशधारणात् तस्य खेचरत्वं भवेद् ध्रुवम्।**
यत्र कुत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते।।१०२।।

अन्वय : आ भ्रूमध्यात् तु मूर्धान्तम् आकाशस्थानम् उच्यते। व्योमवृत्तं धूम्रं हकाराक्षरभासुरम् आकाशे हकारोपरि वायुम् आरोप्य बिन्दुरूपं व्योमाकारं सदाशिवम् महादेवं शुद्धस्फटिकसंकाशं धृतबालेन्दुमौलिनम् पचवक्त्रायुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनं सर्वायुधै: धृताकारं सर्व भूषणभूषितम् उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणं शंकरं (ध्यायेत्)। आकाशधारणात् तस्य खेचरत्वं ध्रुवम् भवेत् यत्र कुत्र वा स्थित: अपि (स:) अत्यन्तं सुखम् अश्नुते।

अर्थ : भुवयांच्या मध्यापासून ते मूर्धेच्या शेवटपर्यत आकाशाचे स्थान आहे. आकाशतत्त्व हे गोलाकार, धूसरवर्णाचे 'ह' बीजाक्षराने चमकणारे असे आहे. आकाशावर हकार युक्त वायूचे आरोपण करून बिंदूरूप असलेल्या, आकाशाकार असलेल्या, सदाशिव, महादेव असलेल्या शुद्धस्फटिकासमान निर्मल असलेल्या, ज्याने आपल्या जटेवर नवोदित चंद्र धारण केला आहे, जो पंचमुखी, दहा बाहू, त्रिनेत्र असणारा आहे, सौम्य आहे, सर्व आयुधांना धारण करणारा आहे, सर्व अलंकारांनी अलंकृत झालेला आहे, ज्यांच्या देहाचा अर्धा भाग देवी उमा आहे, आशीर्वाद देणाऱ्या, सर्व कारणांचे कारण असलेल्या त्या शंकराची (धारणा करावी). अश्याप्रकारे आकाशाची धारणा केली असता त्या (योग्याला) निश्चितरूपाने खेचर (आकाशगमन) सिद्धी प्राप्त होते. तसेच जेथे कुठे तो रहातो तेथे आत्यंतिक सुखाचा अनुभव घेतो.

१०३) **एवं च धारणा: पञ्च कुर्याद्योगी विचक्षण:।**
ततो दृढशरीर: स्यान्मृत्युस्तस्य न विद्यते।।१०३।।

१०४) **ब्रह्मण: प्रलयेनापि न सीदती महमति:।**

अन्वय : विचक्षण: योगी एवं च पञ्च धारणा: कुर्यात्।तत: तस्य दृढशरीर: स्यात्, मृत्यु: न विद्यते। ब्रह्मण: प्रलयेन अपि महामति: न सीदति।

अर्थ : जागरूक योग्याने अश्याप्रकारच्या पाच धारणा कराव्यात. त्यामुळे त्याचे शरीर सुदृढ होते (त्याला) मृत्यु प्राप्त होत नाही. या तीक्ष्णबुद्धी असणाऱ्या (त्या योग्याला) ब्रह्माद्वारे घटीत अंतिम प्रलय सुद्धा नष्ट करत नाही.

गुणध्यान

१०४) **समभ्यसेत् तथा ध्यानं घटिकाषष्टिमेव च।।१०४।।**
वायुं निरूध्य चाकाशे देवतामिष्टदामिति।
सगुणध्यानमेतत् स्यादणिमादिगुणप्रदम्।

अन्वय : आकाशे एव वायुं निरूध्य इष्टदाम् देवताम् घटिकाषष्टिम् ध्यानं च समभ्यसेत् इति। एतत् अणिमादिगुणप्रदम् सगुणध्यानं स्यात्।

अर्थ : आकाशात वायूचा निरोध करून इष्टफल देणाऱ्या देवतेवर साठ घटिका ध्यान लावण्याचा अभ्यास करावा. अणिमादि अष्ट ऐश्वर्य प्राप्त करून देणारे सगुण ध्यान होय.

निर्गुणध्यानाने समाधीसिद्धी

१०५) **निर्गुणध्यानयुक्तस्य समाधिश्च ततो भवेत्।।१०५।।**

१०६) **दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात्।**
वायुं निरूद्ध मेधावी जीवन्मुक्तो भवत्ययम्।।१०६।।
समाधि: समतावस्था जीवात्मपरमात्मनो:।

अन्वय : तत: निर्गुणध्यानयुक्तस्य च समाधि: भवेत्। दिनद्वादशकेन एव समाधिं समवाप्नुयात्। अयं मेधावी वायुं निरूध्य जीवन्मुक्तो भवति। जीवात्मपरमात्मनो: समतावस्था समाधि: (इत्युच्यते)।

अर्थ : त्यानंतर निर्गुणध्यानयुक्त अशा योग्याला समाधी स्थिती प्राप्त होते. (त्याला) बारा दिवसांनी समाधी अवस्था प्राप्त होऊ शकते. हा बुद्धीमान योगी वायूचा निरोध करून जीवन्मुक्त अवस्था प्राप्त करतो. जीवात्मा आणि परमात्म्याची समान अवस्था म्हणजेच समाधी होय.

१०७) **यदि स्वदेहमुत्स्रष्टुमिच्छा चेदुत्सृजेत् स्वयम्।।१०७।।**
परब्रह्मणि लीयते न तस्योत्क्रान्तिरिष्यते।

अन्वय : यदि स्वदेहम् उत्स्रष्टुम् इच्छा चेत् स्वयम् उत्सृजेत्। परब्रह्मणि चेत् लीयेत तस्य उत्क्रान्ति: न इष्यते।

अर्थ : जर (त्या योग्याची) स्वत:च्या देहाला सोडण्याची इच्छा असेल तर तो स्वत:हून त्याचा देह त्याग करू शकतो. (तो देहत्यागानंतर) परब्रह्मात लीन होतो. त्याच्या प्राणांचे उत्क्रमण होत नाही.

१०८) **अथ नो चेत् समुत्स्रष्टुं स्वशरीरं प्रियं यदि। ।।१०८।।**

१०९) **सर्वलोकेषु विहरन्नणिमादिगुणान्वित:।**
कदाचित् स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गे महीयते।।१०९।।

११०) **मनुष्य वापि यक्षो वा स्वेच्छयापि क्षणाद्भवेत्।**
सिंहो व्याघ्रो गजो वाश्व: स्वेच्छया बहुतामियात्।।११०।।

१११) **यथेष्टमेव वर्तेत योगी यद्वा महेश्वरः।**
अभ्यासभेदतो भेदः फलं तु सममेव हि।।१११।।

अन्वय : अथ प्रियं स्वशरीरं समुत्स्रष्टुं चेत् नो यदि सर्वलोकेषु विहरन् अणिमादिगुणान्वितः (योगी) कदाचित् स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गे महीयते।। मनुष्य वा यक्षः अपि स्वेच्छया क्षणात् भवेत्। सिंहो वा व्याघ्रो, गजो वा अश्वः स्वेच्छया बहुतामियात्। यथेष्टमेव योगी यद्वा महेश्वरः वर्तेत। अभ्यासभेदतः भेदः फलं तु समम् एव हि।

अर्थ : जर स्वशरीराचा त्याग करायचा नसेल तर सर्वलोकांमध्ये विहार करणे व अणिमादि ऐश्वर्ययुक्त होणे प्रिय असेल तर (तो योगी) कधी स्वतःच्या इच्छेने देव होऊन स्वर्गात राहू शकतो. स्वेच्छेने क्षणात् मनुष्य किंवा यक्ष होऊ शकतो. स्वेच्छेने सिंह, वाघ, हत्ती, घोडा किंवा बहूरूप धारण करू शकतो. ज्याप्रमाणे महेश्वर व्यवहार करतो तसा योगी इच्छेप्रमाणे व्यवहार करू शकतो. अभ्यासाच्या भेदामुळे यात भेद दिसतो परंतु सर्वांचे अंतिम फल (कैवल्य) मात्र समानच आहे.

महाबन्धलक्षणम्

११२) **पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।**
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद् दृढम्।।११२।।

अन्वय : वामस्य पादस्य पार्ष्णि योनिस्थाने नियोजयेत्। दक्षिणं पादं प्रसार्य हस्ताभ्यां दृढं धारयेत्।

अर्थ : डाव्या पायाच्या टाचेला योनिच्या स्थानी अर्थात पेरिनियम (शिवणीच्या भागावर) ठेवावे. उजवा पाय लांब करून हाताने धरून ठेवावा.

११३) **चुबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः।**
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत्।।

अन्वय : चुबुकं हृदि विन्यस्य वायुना पूरयेत्। पुनः कुम्भकेन यथाशक्त्या तु धारयित्वा रेचयेत्।

अर्थ : हनुवटी हृदयावर ठेवून वायू आत भरावा. त्यानंतर शक्तीनुसार कुंभक करून अर्थात वायु आत रोखून पुन्हा त्याला बाहेर टाकावे.

११४) **वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षङ्गेन समभ्यसेत्।**
प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि-मानयेत्।।११४।।
अयमेव महाबन्ध उभयत्रौवमभ्यसेत्।

अन्वय : वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन समभ्यसेत्। यः पादः प्रसारितः तम् उरू उपरि मानयेत्। उभयत्र एवम् अभ्यसेत्। अयम् एव महाबन्धः।

अर्थ : डाव्या अंगाने अभ्यास केल्यावर तोच अभ्यास उजव्या अंगाने करावा. जो पाय लांब केला होता त्या पायाला मांडीवर ठेवावे. दोन्हीही बाजूने याचा अभ्यास करावा. हाच महाबन्ध होय.

महावेधलक्षणम्

११५) **महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।।११५।।**

११६) **वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया।**
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम्।।११६।।
अयमेव महावेधः सिद्धरम्यस्यतेऽनिशम्।

अन्वय : महाबन्ध-स्थितः एकधीः योगी पूरकम् आवृत्य कण्ठमुद्रया। निभृतं पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः सत्वरम् स्फुरति। अयमेव महावेधः सिद्धैः अनिशम् अभ्यस्यते।

अर्थ : महाबन्धात स्थित झालेल्या, एकाग्रचित्त योग्याने पूरक केल्यावर आत स्थित असलेल्या वायूच्या गतीला चांगल्याप्रकारे जाणून घेवून कण्ठमुद्राने ती गती पूर्णत: निरूद्ध करून दोन्हीही नाकपूड्यांना पार करून (सुषुम्नेत) वायु लवकर स्फुरित करावा. हाच महावेध असून सिद्धयोग्याने दिवसा याचा अभ्यास करावा.

खेचरीस्वरूप

११७) अन्त: कपालकुहरे जिह्वां व्यावृत्य धारयेत्
भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी।

अन्वय : अन्त: कपालकुहरे जिह्वां व्यावृत्य धारयेत् भ्रूमध्यदृष्टि: अपि एषा मुद्रा खेचरी भवति।

अर्थ : जीभेत टाळूच्या मुळापासून आत वळवून कपालकुहरात धारण करून ठेवावे. दृष्टी भुवयांच्या मध्यस्थानी ठेवावी. हीच खचेरी मुद्रा होय.

११८) कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद् दृढया धिया।।११८।।
बन्धो जालंधराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी।

अन्वय : कण्ठम् आकुञ्च्य दृढया धिया हृदये स्थापयेत्। मृत्युमातङ्गकेसरी अयं बन्ध: जालंधराख्य:।

अर्थ : कंठाला आकुंचित करून दृढ बुद्धीने हृदयस्थानी स्थापित करावे. मृत्यूरूपी हत्तीसाठी सिंहाप्रमाणे असलेला हा बंध जालंधरबंध म्हंटला जातो.

११९) बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यत:।।११९।।
उड्डयाणाख्यो हि बन्धोऽयं योगिभि: समुदाहृत:

अन्वय : बन्ध: येन सुषुम्नायां प्राण: तु उड्डीयते यत: अयं उड्डयाण्याख्यो बन्ध: योगिभि: हि समुदाहृत:।

अर्थ : ज्या बंधाने सुषुम्नेत प्राणवायू उडल्यासारखा वाटतो त्या बंधाला उड्डियाण बंध म्हणतात. हा बंध योगींद्वारे सांगितला आहे.

१२०) पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद् दृढम्।।१२०।।
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य योनिबन्धोऽयमुच्यते।

अन्वय : पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिम् दृढम् आकुञ्चयेत्। अपानम् उर्ध्वम् उत्थाप्य अयम् योनिबन्ध: उच्यते।

अर्थ : टाचेने (पेरिनियम) शिवणीस्थान दाबून योनीला प्रयत्नपूर्वक आकुंचित करावे. अपानवायूला वरच्या बाजूला धारण करावे यालाच योनिबंध अर्थात मूलबंध म्हणतात.

१२१) प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्।।१२१।।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशय:।

अन्वय : प्राणापानौ नादबिन्दू च मूलबन्धेन एकतां गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छत: अत्रा न संशय:।

अर्थ : प्राण-अपान आणि नादबिंदू हे मूलबंधासोबत एकरूप होऊन योगाच्या सिद्धी प्राप्त करून देणारे आहे यात संशयच नाही.

विपरीतकरणीलक्षण आणि फळ

१२२) करणी विपरीताख्या सर्वाधिव्याधिनाशिनी।।१२२।।

१२३) नित्यमभ्यासयुक्तस्य जाठराग्निविवर्धनी।
आहारा बहवस्तस्य संपाद्या: साधकस्य।।१२३।।

१२४)		**अल्पाहारा यदि भवेदग्निर्देहे हरेत् क्षणात्।**
		अध: शिरश्चोर्ध्वपाद: क्षणं स्यात् प्रथमे दिने।।१२४।।

१२५)		**क्षणात्तु किंचिदधिकमभ्यसेत्तु दिने दिने।**
		वली च पलितं चैव षणमासाधन्नि दृश्यते।।१२५।।

१२६)		**याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित्**

अन्वय : सर्व–आधि–व्याधि–नाशिनी जाठराग्निविवर्धनी करणी विपरीताख्या। नित्यम् अभ्यासयुक्तस्य तस्य साधकस्य संपाद्या: आहारा: बहव:। यदि अल्पाहारा: भवेत् (तर्हि) अग्नि: देहं क्षणात् हरेत्। प्रथमेदिने अध:–शिर: उर्ध्वपाद: च क्षणं स्यात्। क्षणात् तु किंचित् अधिकम् अभ्यसेत् तु दिने दिने। षण्मासात् वली च पलितं च एव न दृश्यते। य: याममात्रं तु नित्यम् अभ्यस्येत् स: तु कालजित्।

अर्थ : सर्व शारीरिक आणि मानसिक दु:खांचा नाश करणारी, जठराग्नी वाढविणारी करणी विपरित म्हटली आहे. (अर्थात तिला विपरीतकरणी म्हटले आहे.) (विपरितकरणीचा) नित्य अभ्यास करणाऱ्या त्या साधकाकडून ग्रहण केल्या जाणारा आहार हा फार जास्त असतो. जर (साध००६४) अल्प–आहार ग्रहण करीत असेल (तर) जाठराग्नी त्याच्या देहाला क्षणात हरण (नष्ट) करतो. खाली डोके, वर पाय करून (शीर्षासन करून) पहिल्यादिवशी क्षणभर रहावे (पुढे) क्षणापेक्षा किंचित थोडा वेळ जास्त असा याचा दिवसागणिक अभ्यास वाढवावा. (असे केल्यास) सहा महिन्यानंतर शरीरावरील सुरकुत्या आणि पिकलेले (केस) दिसत नाही. जो (साधक) तीन तास याचा नित्य अभ्यास करतो तो काळाला जिंकणारा होतो.

व्रजोलीस्वरूप

१२६)		**वज्रोलीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धिभाजनम्।।१२६।।**

१२७)		**लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धि: करे स्थिता।**
		अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम्।।१२७।।

अन्वय : यस्तु वज्रोलीम् अभ्यसेत् स: योगी (तेन) यदि सिद्धिभाजनम् लभ्यते योगसिद्धि: तस्य करे एव स्थिता। (स:) अतीत–अनागतं वेत्ति (तस्य) खेचरी च भवेत् ध्रुवम्।

अर्थ : जर कोणी योगी वज्रोलीचा अभ्यास करीत असेल तर त्याला सिद्धी प्राप्त होतात. योगसिद्धी त्याच्या हातातच रहाते (त्याला) भूतकाळाचे आणि भविष्याचे ज्ञान होते. तसेच खेचरी स्थिती लवकरच प्राप्त होते.

अमरोलीस्वरूपम्

१२८)		**अमरीं य: पिबेन्नित्यं नस्य कुर्वन् दिने दिने**
		वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते।।१२८।।

अन्वय : य: अमरीं दिने दिने नित्यं पिबेत् नस्यं कुर्वन् वज्रोलीं नित्यम् अभ्यसेत् (स:) अमरोली इति कथ्यते।

अर्थ : जो अमरी म्हणजे मूत्र प्रतिदिन नित्यरूपाने प्राशन करतो (व) नाकपुड्यांद्वारे (नस्य) क्रियेचा अभ्यास करतो (ती) अमरोली म्हणविल्या जातो.

राजयोगनिष्पत्ति:।

१२९)		**ततो भवेद्राजयोगो नान्तरा भवति ध्रुवम्।**
		यदा तु राजयोगेन निष्पन्न योगिभि: क्रिया:।।१२९।।

१३०)		**तदा विवेक–वैराग्यं जायते योगिनो ध्रुवम्।**
		विष्णुर्नाम महायोगी महाभूतो महातपा:।।१३०।।
		तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तम:।

अन्वय : ततः नान्तरा राजयोगः भवेत्, (एतत्) ध्रुवं भवति। यदा तु योगिभिः राजयोगेन क्रियाः निष्पन्नाः (भवन्ति) तदा योगिनः विवेकवैराग्यं जायते (इति) ध्रुवम्। महायोगी महाभूतो महातपाः पुरुषोत्तमः विष्णुः नाम तत्त्वमार्गे दीपो यथा दृश्यते।

अर्थ : त्यानंतर राजयोग फार दूर नाही, यात शंका नाही. जेव्हा या साधकाद्वारे राजयोगाच्या क्रिया सिद्ध होतात तेव्हा त्याच्या ठिकाणी ज्ञान आणि वैराग्य निश्चितपणे उत्पन्न होते. महायोगी असलेला, महाभूत असलेला, महातपस्वी असलेला, पुरुषोत्तम असलेला असा विष्णू तत्त्वज्ञानाचा मार्ग दाखविणाऱ्या दिव्याप्रमाणे आहे.

वैराग्यहेतूनिरूपण

१३१) य: स्तन: पूर्वपीतस्तं निष्पीड्य मुदमश्नुते।।१३१।।

१३२) यस्माज्जातो भगात् पूर्व तस्मिन्नेव भगे रमन्।
या माता सा पुनर्भार्या सा भार्या मातरेव हि।।१३२।।

१३३) य: पिता स पुन: पुत्रो य: पुत्र: स पुन: पिता।
एवं संसारचक्रेण कूपचक्रे घटा इव।।१३३।।
भ्रमतो योनिजन्मानि श्रुत्वा लोकान् समश्नुते।

अन्वय : पूर्वपीतः यः स्तनः तं निष्पीड्य, पूर्व यस्मात् भगात् जातः तस्मिन् एव भगे रमत् मुदम् अश्नुते। या माता सा पुनः भार्या, या भार्या मातः एव हि। यः पिता सः पुनः पुत्रः, यः पुत्राः सः पुनः पिता एवं कुपचक्रे घटा इव संसारचक्रेण योनिजन्मानि भ्रमन्तः श्रुत्वा लोकान् समश्नुते।

अर्थ : (हा जीव) पूर्व (जन्मात) ज्या स्तनाचे प्राशन केले होते त्याला पिळून, पूर्व (जन्मात) ज्या योनीतून जन्म प्राप्त केला त्याच योनीत रममाण होऊन आनंदाचा अनुभव घेतो. जी माता ती पुन्हा पत्नी व जी पत्नी ती पुन्हा माता होते। पूर्वी जो पिता असतो तो पुन्हा पुत्र आणि जो पुत्र असतो तो पुन्हा पिता अश्याप्रकारे रहाटावरील घटाप्रमाणे संसारचक्राने वेगवेगळ्य योनी धारण करून (जीव) फिरत असतो असे (गुरूमुखातून) ज्ञान ग्रहण करून (तो ब्रह्मज्ञानी) उत्तम लोकांला प्राप्त होतो.

१३४) त्रयो लोकास्त्रयो वेदास्तिस्र: संध्यास्त्रय: स्वरा:।।१३४।।
त्रयोऽग्नयश्च त्रिगुणा: स्थिता: सर्वे त्र्याक्षरे।
त्रयाणामक्षराणां च योऽधीतेऽप्यर्धमक्षरम्।।१३५।।
तेन सर्वमिदं प्रोतं तत् सत्यं तत् परं पदम्।

अन्वय : लोकाः त्रयः, वेदाः, त्रयः, सन्ध्याः, तिस्रः, स्वराः त्रयः अग्नयः च त्रयः, त्रिगुणाः, सर्वे त्र्याक्षरे स्थिताः। त्रयाणां अक्षराणां अर्धम् अक्षरं च अपि यः अधीते तेन प्रोतं सर्वम् इदम्, तत् सत्यं तत् परं पदम्।

अर्थ : भू इत्यादि तीन लोक आहेत. ऋग्वेद, यजुर्वेद आणि सामवेद हे तीन वेद आहेत, प्रातः संध्या इत्यादी तीन संध्या आहेत, उदात्त, अनुदात्त आणि स्वरीत हे तीन स्वर आहेत, गार्हपत्यादि भेदाने अग्नी तीन प्रकारचा आहे, सत्त्व, रज आणि तम हे तीन गुण आहेत हे सर्व तीन अकार, उकार आणि मकार या तीन अक्षरांवर स्थित आहेत. या तीन अक्षरांसोबत अर्ध अक्षराचा जो अभ्यास करतो. तो त्याने (अर्थात् त्या साडेतीन अक्षराने) हे पूर्ण विश्व व्यापले आहे तेच तत्त्व सत्य व परम आहे. असे जाणतो.

१३६) पुष्पमध्ये यथा गन्ध: पयोमध्ये यथा घुतम्।।१३६।।

१३७) तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणेष्विव काञ्चनम्।
हृदि स्थाने स्थितं पद्मं तस्य वक्त्रमधो मुखम्।।१३७।।

१३८)		**उर्ध्वनालमधोबिन्दुतस्य मध्ये स्थितं मन:।**
		अकारे रेचितं पद्ममुकारेणैव भिद्यते।।१३८।।

१३९)		**मकारे लभते नादमर्धमात्रा तु निश्चला।**
		शुद्वस्फटिकसंकाशं निष्फलं पापनाशनम्।।१३९।।

१४०)		**लभते योगयुक्तात्मा पुरुषस्तत्परं पदम्।।**

अन्वय : पुष्पमध्ये यथा गन्ध:, पयोमध्ये यथा घृतं, तीलमध्ये यथा तैलं, पाषाणेषु अञ्चनम्, इव हृदि स्थाने पद्मं स्थितं तस्य वक्त्रम् अधोमुखं, उर्ध्वनालम्, अधोबिन्दु: तस्य मध्ये मन: स्थितम्। अकारे रेचितं पदम् उकारेण एव भिद्यते।। मकारे नादं लभते, अर्धमात्रा तु निश्चला योगयुक्तात्मा पुरुष: शुद्धस्फटिकसंकाशं निष्फलं पापनाशनम् तत् परमं पदं लभते।

अर्थ : फुलामध्ये जसा गंध, दुधामध्ये जसे तूप, तीळामध्ये जसे तेल, दगडात जसे सोने त्याप्रमाणे हृदयात कमळ स्थित आहे. त्याचे तोंड अधोमुखी, नाळ वरच्या बाजूने व बिन्दू अधोमुख असून त्याच्यामध्ये मन स्थित आहे. अकार मात्रेने त्या कमळाला उर्ध्वमुखी करावे, उकाराने ते कमळ विकसित करावे, मकाराने नाद प्राप्त करावा व अर्धमात्रा ही निश्चल, स्थिर रहाते. योगयुक्त पुरुष शुद्धस्फटिकाप्रमाणे, शुद्ध असलेल्या पापनाशक असलेल्या कला (क्रिया) रहित त्या श्रेष्ठ पदाला प्राप्त करतो. (कैवल्य प्राप्त करतो)

१४०)		**कूर्म: स्वपाणिपादादिशिरश्चात्मनि धारयेत्।।१४०।।**

१४१)		**एवं द्वारेषु सर्वेषु वायुपूरितरेचित:।**
		निषिद्धे तु नवद्वारे उर्ध्व प्राङ् निश्वासस्तथा।।१४१।।

१४२)		**घटमध्ये यथा दीपो निवातं कुम्भकं विदु:।**
		निषिद्धैर्नवभिद्वारैर्निजने निरूपद्रवे।।१४२।।
		निश्चितं त्वात्ममात्रेणावशिष्टं योगसेवया।

अन्वय : कुर्म: स्वपाणिपादादि शिर: च आत्मनि धारयेत्, एवं सर्वेषु द्वारेषु वायुपुरितरेचित: नवद्वारे निषिद्धे तु प्राङ् उर्ध्व निश्वास: तथा यथा निवातं घटमध्ये दीप: (एवं) कुंभकं विदु:। निषिद्धै: नवभि: द्वारै: निर्जने निरुपद्रवे (स्थाने) तु आत्ममात्रेण अवशिष्टं निश्चितम् योगसेवया (भजेत्)।

अर्थ : कासव ज्याप्रमाणे स्वत:चे हात, पाय, डोके इ. स्वत:मध्ये धारण करून (आत घेऊन स्थिर होतो) त्याप्रमाणे (सर्वनाडींच्या) द्वारामधून पूरक-रेचन केलेला वायू (नाडींचे) नवही द्वार बंद झाल्यानंतर (सुषुम्नेत) वरच्या बाजूने प्रवाहीत करावा. ज्याप्रमाणे वायूरहित घटामध्ये दिवा रहातो तसा हा कुंभक जाणावा. (नाडींची) नवही द्वार निरूद्ध झालेल्या (योग्याने) जनरहित, उपद्रवरहित (जागी) बसून आत्ममात्रा ज्ञान ज्याच्याठिकाणी अवशिष्ट आहे असे राहून निर्विकल्प समाधीचा अभ्यास करावा.

योगतत्त्वोपनिषदानुसार योगांगाचे वर्णन

प्रस्तावना –

योगतत्त्वोपनिषद कृष्णयजुर्वेदातील आहे. या उपनिषदाची रचना पदयात्मक स्वरूपाची असून यात एकूण १४२ मंत्र आहेत. या उपनिषदाची निर्मिती ब्रह्मा – विष्णूच्या प्रश्नोत्तर संवादातून झाली आहे. या उपनिषदात योगचे चार प्रकार सांगितले आहेत. – १) मंत्रयोग २) लययोग ३) हठयोग ४) राजयोग शिवाय योगच्या चार अवस्थांचे वर्णन देखील यात आलेले आहेत. ज्यांची नावे आहेत – १) आरंभावस्था २) घटावस्था ३) परिचय अवस्था ४) निष्पत्तिवस्था.

तसेच या उपनिषदात हठयोग सांगितला असून त्याचे अंग आठ आहेत – १) यम २) नियम ३) आसन ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधि.

शिवाय या उपनिषदात मुद्रा, बंध, सिद्धी इत्यादी विचार देखील मांडण्यात आलेले आहेत तसेच योगसाधनेत साधकाला सिद्धी प्राप्त झाली तरी त्या सिद्धींच्या मोहात योगी ने पडू नये व अन्य लोकांनाही त्या दाखवू नयेत अशी लक्ष्मणरक्षा सुद्धा महायोगी विष्णूने साधकांसाठी आखून दिली आहे.

योगयुक्त पुरूषाला परमात्म्याची प्राप्ती होते. त्या साधकासाठीच मोक्षाचे द्वार कधडले जाते. या उपनिषदामध्ये वर्णिले आहे.

हठयोगांठाचे वर्णन –

मंत्र क्रमांक २४, २५ मध्ये अष्टांगाचे वर्णन केलेले आहे – १) यम २) नियम ३) आसन ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान (दोन भुवयांमध्ये हरीचे ध्यान) ८) समाधी (साम्यावस्था म्हणजेच समाधी) या अष्टांगांचे तपशीलवार वर्णन खालील प्रमाणे –

१) यम – मंत्र क्रमांक २८ मध्ये यमांचे वर्णन केलेले आहे. त्यात २० यमांमध्ये मिताहार हे एक मुख्य अंग असल्याचे वर्णिले आहे. परंतु येथे संपूर्ण दहा यमांच्या नावांचा उल्लेख केलेला नाही.

२) निमयम – मंत्र क्रमांक २९ मध्ये नियमांचे वर्णन केलेले आहे. त्यात २० नियमांमध्ये अहिंसा एक मुख्य अंग असल्याचे वर्णिले आहे. परंतु येथेही संपूर्ण दल नियमांच्या नावांचा उल्लेख केलेला नाही.

३) आसन – मंत्र क्रमांक २९ मध्येच आसनांचे वर्णन केलेले आहे. अन्न्त आसनांपैकी सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन आणि भद्रासन ही मुख्य चार आसने आहेत असे सांगितले आहे.

४) प्राणायाम – मान–पाठ सरण अवस्थेत शरीर असलेल्या साधकाने हात जोडून इष्टदेवतेला नमस्कार करून उजव्या अंगठ्याने पिंगला नाडी दाबून म्हारून इडानाडीने हळूहळू वायू आत ध्यावा. त्यानंतर आपल्या शक्तीप्रमाणे वायूला अवरूद्ध करून कुम्भक साधावा त्यानंतर पिंगलेने हळूहळू वायू बाहेर सोडावा वेगाने सोडू नये. पुन्हा पिगंलेने हळूहळू वायू आत घेऊन उदर भरावे. आपल्या शक्ती प्रमाणे वायू धारण करून पुन्हा इडेने हळूहळू रेचक करावे.

तसेच प्रदक्षिणा म्हणजे मांडीभोवती बोटांच्या चुटकीची एक प्रदक्षिणा जी फार वेगाने किंवा हळू न वाजवता पूर्ण करणे म्हणजे एक मात्रा होय.

अशाप्रकारे इडानाडीने १६ मात्रा हळूहळू वायू आत घेवून घेतलेल्या वायुच्या ६४ मात्रेने कुम्भक साधावा. पुन्हा पिंगला नाडीने ३२ मात्रेने वायुचे रेचक करावे अशा प्रकारे पुरक, कुम्भक, रेचक करावे. ते सकाळी, दुपारी, संध्याकाळी आणि मध्यरात्री असा चार वेळा हळूहळू ८० मात्रेपर्यंत कुम्भकाचा अभ्यास करावा.

अशाप्रकारे निरंतर अभ्यासाने साधक बराचकाळ इच्छेप्रमाणे वायुधारण करण्यास समर्थ होतो. इच्छेप्रमाणे वायू धारण करू शकल्याने केवल कुम्भक सिद्ध होतो.

५) प्रत्याहार – कुम्भकप्राप्ती झालेला योगी इन्द्रियांना इन्द्रियांच्या विषयांकडे जाऊन देता त्यांना इन्द्रियांच्या विषयाकडून परत वळवितो त्यास प्रत्याहार म्हणतात.

६) धारणा – साधक डोळ्यांनी जे पाहतो, फानांनी जे ऐकतो, नाकाने जे प्राप्त करतो, फानांनी जे ऐकतो, नाकाने जे प्राप्त करतो, रसनेने जे ग्रहण करतो, त्वचेने ज्याला स्पर्श करतो ते सर्व काही आत्मा आहे अशी योगसाधकाने भावना करावी. अशा प्रकारे ज्ञानेंद्रियाने ग्रहण केलेले सर्व काही आत्मावर धारण करणे म्हणजे धारणा होय.

७) ध्यान – या उपनिषदात ध्यानाचे दोन प्रकार सांगितले आहेत. (अ) सगुण ध्यान (ब) निर्गुण ध्यान.

(अ) सगुण ध्यान – वायुचा निरोध करून इष्टाफल देणाऱ्या देवतेवर आकाशात साठ घटिका ध्यान लावण्याचा अभ्यास करावा. अणिमादि आठ ऐश्वर्य प्राप्त करून देणारे असे हे सगुण ध्यान होय.

(ब) निर्गुण ध्यान – निर्गुण ध्यानयुक्त योग्यास समाधि स्थिती प्राप्त होते. अशा योग्यास बारा दिवसांनी समाधी अवस्था प्राप्त होऊ शकते. असा बुद्धिमान योगी वायूचा निरोध करून जीवनमुक्त अवस्था प्राप्त करतो.

८) समाधि – जीवात्मा व परमात्म्याची समान अवस्था म्हणजे समाधी होय.

अशाप्रकारे योगतत्वोपनिशदात हठयोगांगाचे वर्णन करण्यात आलेले आहे.

योगतत्वोपनिषद वर्णित योगच्या चार अवस्था

प्रस्तावना –

योगतत्वोपनिषद हे कृशणयजुर्वेदीक असून यात १४२ मंत्र आहेत. महायोगी विष्णूने ब्रह्मदेवाला मोक्षप्रदायक योगशास्त्राचे ज्ञान संवादरूपाने या उपनिषदात दिले आहे. समाधी प्राप्तीनंतर म्हणजेच ज्ञानसंपन्नते नंतर योगी संसार चक्रातून स्वेच्छेने मुक्त होवू शकतो किंवा इंथेच अनंतर काळ राहू शकतो. कुठल्याही योनीत प्रवेश करण्यास योगप्रभावाने समर्थ होतो असा निर्देश प्रस्तुत उपनिषदात केला आहे. तसेच या उपनिषदात योगच्या चार अवस्थांचे विवेचन केलेले आहे ते पुढील प्रमाणे – १) आरंभावस्था २) घटावस्था ३) परिचयावस्था ४) निष्पत्तिवस्था.

१) आरंभावस्था – योग्याने ज्ञानसंपन्नते नंतर पूर्वजनमात प्राप्त झालेल्या पापांचा नाश करण्यासाठी एकान्तात बसून प्लुतमात्रेने ओंकाराचा जप करून सर्व विघ्नांचा नाश करणारा, सर्व प्रकारच्या दोषांना दुर करणारा असा प्रणव मंत्र आहे. अशाप्रकारे त्याचा अभ्यास करीत राहिल्यास प्रारंभिक सिद्धी प्राप्त होते. या अवस्थेसच आरंभावस्था म्हणतात.

२) घटावस्था – जेव्हा प्राण, अपान, मन, बुद्धी जीव आणि परमेश्वर यांच्यातील परस्पर विरोध नष्ट होऊन एकरूपता सिद्ध होते ती घटावस्था होय.

३) परिचय अवस्था – आधक अभ्यासयुक्त राहिल्यास परिचयावस्था प्राप्त करून घेतो. प्रयत्नपूर्वक परिचित असलेला वायू अग्नी सोबत कुण्डलीची भावना करीत सुषुम्नेत कोणताही अडथळा निर्माण होऊन देता प्रवेश करतो आणि या महामार्गावर अर्थात सुषुम्नेतून चित्तसुद्धा वायुसह प्रविष्ठ करावे. अर्थात या प्रक्रियेत चित्त अन्य वस्तूवर केन्द्रित न करता वायुसोबतच चित्तालाही सुषुम्नेत प्रविष्ट करावे. या परिचयावस्थेत चित्ताचे नियमन करून स्प–पवन सुषुम्नेत प्रविष्ट होतो.

यानंतर साधक पंचमहाभूतांवर धारणा करतो. ती धारणा खालील चार्ट द्वारे समजून घेऊ –

अशाप्रकारे जागरूक योगीने महाभूतांवर धारणा केल्यामुळे त्याचे शरीर सुदृढ होते. त्याला मृत्यू येत नाही. अशा तीक्ष्णबुद्धी असणाऱ्या त्या योग्याला ब्रह्माद्वारे निर्मित अंतीम प्रलय सुद्धा नष्ट करत नाही.

४) निष्पत्तिवस्था – योगची साधना दृढ झालेल्या योग्यापासून राजयोग फार दूर नसतो. जेव्हा साधकाद्वारे राजयोगाच्या क्रिया सिद्ध होतात तेवहा त्याच्या ठिकाणी ज्ञान आणि वैराग्य निश्चित पणे उत्पन्न होते. अशा योग्यांसाठी महायोगी, सहाभूत, महातपस्ची, पुरूषोत्तम असे विष्णू हे तत्वज्ञानाचा मार्ग दाखविणाऱ्या दिव्याप्रमाणे होतात.

जीव हा रहाटावरील घटाप्रमाणे संसारचक्राने वेगवेगळ्या योनीत भ्रमन करत असतो. असा जीव गुरूमुखातून ज्ञान ग्रहण करून तो ब्रह्मज्ञानी उत्तम लोकांना प्राप्त होतो.

योगतत्वोपनिषदानुसार आहार

या उपनिषदात मंत्र क्रमांक ४६, ४७, ४८ मध्ये योगाभ्यास काळी कोणते आहार नियम पाळावेत याचे वर्णन आहे –

या उपनिषदानुसार उत्तम योग साधकाने मीठ, मोहरी, आंबट, उष्ण, कोरडे, तिखट, पालेभाज्या, हिंग इ. योगात विघ्न उत्पन्न करणारा आहार वर्ज्य करावा.

तसेच अग्नी, स्त्रीसंग, यात्रा, प्रातः काली स्थान करणे, उपवास करणे आणि शरीराला क्लेश देणे टाळावे. अभ्यास काळात प्रारंभी दुध–तुप युक्त भोजन, गहू, मूग असलेले असे अन्न ध्यावे. असा आहार योगाची वृद्धी करणारा आहे. असे योगतंत्वोषनिषदात सांगितले आहे.

योगअभ्यासातील विघ्न व त्यांचा त्याग

योगाभ्यासाच्या प्रारंभकाळात आळस, धूर्तगोष्टी, मन्त्रदिसाधन तसेच धातु, स्त्री, बढाई मारणे इत्यादीबाबतची इच्छा तसेच मृगतृष्णेसारखे मायाजाल ही विघ्ने असल्याची या उपनिषदात वर्णिले आहे.

पूर्वार्जित पुण्याच्या प्रभावाने या विष्यांना जाणून होऊन उत्तम बुद्धी असलेल्या साधकाने त्यांचा त्याग करावा असे योगतत्वोषनिषदात सांगितले आहे.

योगतत्वोपनिषदानुसार मठ

योगतत्वोपनिषदात चार मंत्रांमध्ये प्राणायाचा अभ्यास करण्यासाठी मठ कसा असावा याचे वर्णन आहे. मंत्र क्रमांक ३२ ते ३५ मध्ये ते वर्णन आहे –

या उपनिषदानुसार साधकाने छोटे दार असलेला, निर्व्रण असा सुन्दर मठ तयार करावा. त्यानंतर स्वतः त्या योग्याने पद्मासनात बसून प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

तसेच प्राणायामासाठी मठ कसा असावा तर तो, ढेकूण, मच्छर आणि उवा इ. जंतूंचे पूर्णतः निराकरण झालेली जागा शेणाने किंवा चांगल्या मातीने प्रयत्नपूर्वक चांगली सारवून ध्यावी.

मठ हा दररोज विशेषतः झाडूने झाडून स्वच्छ करावा आणि गुग्गुलासारख्या द्रव्यांचा धूर देऊन सुगंधाने सुवासित करावा.

तसेच फार उंच नसलेल्या, अतिशय खोलगट नसलेल्या अशा समतल स्थानावर स्वच्छ कापड किंवा वाघाचे कातडे किंवा कुशावर बसून बुद्धिमान साधकाने पद्ममासन घालून बसावे.

४.४ सारांश

एकशे बेचाळीस मंत्रांमध्ये असलेले हे योगतत्वोपनिषद कृष्णयजुर्वेदाचे आहे. महायोगी विष्णूने ब्रह्मदेवाला मोक्षप्रदायक योगशास्त्राचे ज्ञान संवादरूपाने या उपनिषदात दिले आहे. द्वंद्वयुक्त संसारातून मुक्ती ही योग मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग अशा चार प्रकारची आहे. आरम्भावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था व निष्पत्ती अवस्था या योगाच्या चार अवस्थांचे वर्णन यात केले आहे.

हठयोग हा अष्टांगसहित असून त्याची महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, जालंधर बंध, उडिड्यान, प्रणवसंधान, सिद्धांतश्रवणव्रोली, अमरोली, सहजोली ही १२ उपांगे या उपनिषदात विस्तृतपणे वर्णिली आहेत. अष्टांगयोगाचे अत्यंत मार्मिक वर्णन या उपनिषदात आढळते . योगसिद्धिच्या प्रारंभिक, मध्यम व उत्तम अवस्थेत प्रकटणाऱ्या लक्षणांचे वर्णन यात केले आहे. योगसाधनेत साधकाला सिद्धी प्राप्त झाली तरी त्या सिद्धींच्या मोहात त्याने पडु नये व अन्य लोकांनाही त्या दाखवू नयेत अशी लक्ष्मणरेखाही या दर्शनात महायोगी विष्णूने साधकांसाठी आखून दिली आहे.

समाधीप्राप्तीनंतर अर्थात ज्ञानसंपन्नतेनंतर तो संसारचक्रातून स्वेच्छेने मुक्त होऊ शकतो व स्वेच्छने इथेच अनंत काळ राहू शकतो. तसेच तो देवता, यक्ष, सिंह, हत्ती इ. कोणत्याही योनीत प्रवेश करण्यास योगप्रभावाने समर्थ होतो असा निर्देश या उपनिषदात केला आहे.

उपनिषदाच्या शेवटी अत्यंत अनुपम दृष्टांताद्वारे वर्णिले आहे की ज्याप्रमाणे फुलात सुगंध, दुधामध्ये तूप, तिळामध्ये तेल असते त्याप्रमाणे या परमात्म्याच्या स्वरूपाचे आपण अविभाज्य घटक आहोत . योगयुक्त पुरूषाला परमात्म्याची प्राप्ती होते. तसेच त्या साधकासाठीच मोक्षाचे द्वार उघडले जाते, असे वर्णन यात केले आहे.
अशा अष्टांगसंयुक्त योगाचे तात्त्विक विवेचन व विविध योगप्रक्रियांचे शास्त्रशुद्ध वर्णन प्रस्तुत योगतत्वोपनिषदात आढळते. योगजिज्ञासूंसाठी अत्यंत उपयुक्त असे हे उपनिषद आहे.

इति योगतत्त्वोपनिषद्विवरणं संपूर्णम्।

४.५ अपेक्षित प्रश्नसंच

२. योगतत्त्वोपनिषदानुसार प्रणवोपासना.

५. योगतत्त्वोपनिषदानुसार सगुणध्यान.

८. योगतत्त्वोपनिषदात वर्णिलेला योगमठ.

१०. योगतत्त्वोपनिषदानुसार योगसाधना सविस्तर लिहा.

११. योगतत्वोपनिषदानुसार पाच प्रकारची धारणा

टीपा लिहा.

१. योगतत्त्वोपनिषदानुसार योगाच्या चार अवस्था.

४.६ संदर्भग्रंथसूची

१. योगोपनिषद संग्रह, पं. महादेव शास्त्री, अड्यार लायब्ररी

२. योगोपनिषद् - बी.के. दलाई, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे-०७, (२०१५)